සති පාසල
විද්‍යුත් පුවත් හසුන



සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

දෙවන කලාපය

10-10-2020

ප්‍රධාන අනුශාසක
අති පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
සති පාසල පදනමේ නිර්මාතෘ, අධ්‍යාත්මික උපදේශක
සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනයේ ප්‍රධාන
කම්මට්ඨානාචාර්ය නායක ස්වාමින්වහන්සේ

ප්‍රධාන සම සංස්කාරක
තරිඳු කන්දේවත්ත මහතා
නිලූෂිකා පෙරේරා මෙනවිය

සංස්කාරක මණ්ඩලය
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
රෝහිණී සිල්මාතාව
හේමන්ත රණවක මහතා
අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර මහත්මිය
වින්සන්ට් හලහාකෝන් මහතා
චමිලා ජයවර්ධන මහත්මිය
දක්ෂිකා කන්දේවත්ත මහත්මිය



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

සති පාසල පදනම
78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.
www.satipasala.org
coordinator@satipasala.org
077 35 98 513
077 78 60 684

ඇතුල් පිටු

පිටු අංකය

කතුවැකිය

දිගු කතුවැකියකට වඩා සතිමත් බව පිළිබඳ පළ කෙරෙන ලිපි සඳහා ඉඩකඩ වෙන් කිරීමට මෙවර කතුවැකිය කෙටිකර ලිවීමට අදහස් කළෙමි. ඔබ අතට පත්වන මෙම විද්‍යුත් පුවත් හසුන සතිමත්බව පුහුණු වෙන පුහුණු කරන පුහුණු වීමට කැමති ගිහි පැවිදි ගුරු සිසු වැඩිහිටි බාල මහළු සියලු දෙනා වෙනුවෙනි. මේ පුවත් හසුනේ දෙවන වෙළුමයි. ජාති ආගම් භාෂා සීමා ඉක්මවා සතියේ බල මහිමයෙන් මනුස්සකම මතුකල හැකිය. මෙහි අන්තර්ගත වන්නේ ඒ සඳහා උපයෝගී වන ඉතා වටිනා සාරගර්භ ලිපි හා නිර්මාණ එකතුවකි. මේ සඳහා ලිපි නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට සති පාසල පවුලේ සියලු දෙනාටම අවස්ථාව ඇත. ඔබගේ වටිනා නිර්මාණ රචනා සහ විශේෂාංග අප වෙත එවන මෙන් ඉල්ලා සිටිමු. මෙම විද්‍යුත් පුවත් හසුනේ පිටපත් මුද්‍රණය කර බෙදා හරින ලෙසට අප වෙත බොහෝ ඉල්ලීම් ලැබී ඇත. ඒ අනුව දැනට ප්‍රකාශිත ප්‍රථම විද්‍යුත් හසුන සහ මෙම කලාපය සීමාසහිත සංඛ්‍යාවක් මුද්‍රණය කිරීමට සති පාසල පදනම කටයුතු කර ඇත. ඉදිරියේදී මෙම විද්‍යුත් හසුන සඟරාවක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට කටයුතු කෙරෙනු ඇත. මෙහි පළ කෙරෙන රචනා ප්‍රකාශන හා නිර්මාණ පිළිබඳව හෝ ආකෘතිය පිළිබඳව ඔබගේ වටිනා අදහස් උදහස් විවේචන ආදිය සතිපාසල පදනමට ලියා එවන්නේ නම් බොහෝ සේ කෘතඥ වෙමු.

අහස පැහැදිලිය

කුමක් සිදු වුණද

වෙනසක් ඇති නොවේ

අහසට

වළාකුළු පාවී ඇවිත් - පාවී යයි

සුළං හමාවිත් - හමා යයි

විදුලි එළි දැල්වී නිවී යයි

වැස්ස ද හිරු එළියද එසේමය

නමුත් අහස තවමත් පැහැදිලිය

සතිමත් ඔබ ද එසේමය.

සතිමත් රටක් වෙනුවෙන් කැපවෙමු.

හේමන්ත රණවක

පුවත් හසුනට පෙරවදනක්

මේ අපේ සති පාසල ආරම්භයේ පටන් පිරිසිදුව පිළිගත් අදහසක් තමයි අන්තර් ආගමික සාමය. අධ්‍යාපනයට/අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට සතිය හඳුන්වාදීමේ ලා එය වැදගත් සාධකයක්ය.

ඒ සම්බන්ධයෙන්

1. එවන් අනෙකුත් දේශීය ස්වෙච්ඡා සමිති සමාගම් සංවිධානයන් සමඟ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා ඇති කරගැනීම හා තර කිරිම.

2. ඒ අයටත් මේ විද්‍යුත් සඟරාවේ පිටපත් යැවීම, කියවීමට උනන්දු කරවීම.

3. ඒ අයටත් අපගේ මේ සඟරාවේ ලිපි ලිවීමට/ පල කිරීමට ආරාධනා කිරීම.

මේ සඳහා දැන් කාලයයි!

උදාහරණ වශයෙන්;

01. සර්වෝදය සංවිධානය.

02. අරිගතො සංවිධානය.

03. සම් සම් සංවිධානය.

04. දහම් පහන සංවිධානය.

05. වල්පොල රාහුල ආයතනය යන මේවා සඳහන් කළ හැක.

මේ වනවිට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය (ආගමික හා සදාචාර, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ යන අංශ) හා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය වැනි ජාතික මට්ටමේ ආයතන සතිය/සති පාසල පිළිගෙන ඇති අතර ජාතික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට, පාසැල් කාලසටහනට සතිය ඇතුලත් කිරීමට ඉදිරිපත් වී ඇත. ඒ සඳහා මේ තාක් සති පාසල ඉදිරියට ගෙන ආ අදහස් එලෙසටම පිළිගැනීමට ඉදිරිපත් වීම අපි මේ වසර හතර පහ කාලය තුළ ලත් ජයග්‍රහණයයි.

දැනටමත් අප විසින් අත්හදා බලා උත්සාහ කර ඇති එවන් ක්‍රම හා විධි මෙසේ සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි;

01. පන්තියක්/විෂයක් පටන් ගන්නට කලින් විනාඩි දෙක තුනක සති ප්‍රවේශයක් ලබා දීම.

02. සෑම විෂයක් උගැන්වීමේදී සතිමත්ව විෂයධාරාව ඉගැන්වීම.

03. විෂය පරිබාහිර ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස දැනටමත් ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අභ්‍යාස හෙවත් සරඹ කාල පරිච්ඡේදය මෙන් සතියකට වරක් පරිච්ඡේදයක් (විභාග නැතිව) සතිය උගැන්වීම සඳහා වෙන් කිරීම.

04. වරින්වර පවත්වන සති කඳවුරු හරහා ජීවන කුසලතා දරුවන්ට උගැන්වීම. මේ කුසලතා පිළිබඳ ඇගයීමක් කොට ඒ අනුව ලකුණු ලබාදීම වැනි ක්‍රමයකින් ළමයින් උනන්දු කරවීම. මේ සම්බන්ධව අප සතු ලිපි-ලේඛණ බොහොමයක් දෙමල හා ඉංග්‍රීසි බසට නැගිය යුතුව ඇත.

05. පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ භාවනා විෂය යටතේ පවතින භාවනා සඳහා වන පාඩම් හා අභ්‍යාසයන් හරහා පැවිදි ශිෂ්‍යයන් වඩා සතිමත් කිරීම.

පිටු අංක 01

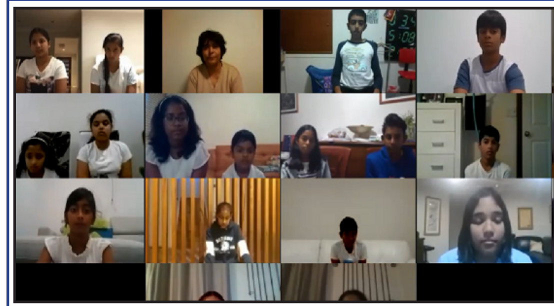
06. පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයට සතිය විෂයක් ලෙස ඇතුල් කිරීම් දහම් පාසල් සම්බන්ධවත් මෙසේම පිළිපැදිය යුතුව ඇත.

අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට අමතරව අනෙකුත් ආයතන සහ දෙපාර්තමේන්තු, ආදිය සතිය පුහුණු කිරීමට සහ ප්‍රචලිත කිරීමට යොදාගත හැක. උදාහරණයක් ලෙස සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව දැනටමත් මේ ගැන උනන්දු වන අතර එහි භාවිතා වන ක්‍රම විධි අනුව එම දෙපාර්තමේන්තුව සතු පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, හා අධ්‍යාපන අංශය උපයෝගි කර ගෙන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයට සතිය හඳුන්වා දීම කල හැකිය.

මෙලෙස රටේ සෑම ක්ෂේත්‍රයකටම සතිය හඳුන්වා දීමේදී ප්‍රථමයෙන් වෙදකමක්, පිළියම් කිරීමක් ලෙසින් පටන් ගත්තත් සති පාසලේ තේමාව වන වෙදකමට වඩා හෙදකම උතුම් යන කාරණය සියලු සති අනුග්‍රාහක හවතුන් සිහියේ තබාගත යුතුය. මෙලෙස සති අනුග්‍රාහක හවතුන්ට සිහිකැඳවීම පිණිස නිති පතා ඉදිරියට පාඨමාලා සංවිධානය කිරීම වැදගත් යයි සිතමු.

සිංහල මාධ්‍යයෙන් පමණක් දැනට සන්නිවේදනය වන මෙම විද්‍යුත් සඟරාව නුදුරු අනාගතයේදී දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි යන මාධ්‍යයන්ගෙන්ද විකාශනය වනු ඇතැයි උදෙක්ම බලාපොරොත්තු වෙමු.

අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
නිස්සරණ වන සේනාසනය,
මීතිරිගල.



සතිමත් වෙන්නේ කෙසේද? - සජීවී සාකච්ඡා මාලාව සෑම පෝය දිනකම උදෑසන 9.00ට

Zoom Meeting ID: 841 7335 0876 Passcode: 783399

https://us02web.zoom.us/j/84173350876?pwd=V0hrYXFaTWpOcDdDYVkrcWxLVU1NUT09

සති පාසල සභාපති තුමාගේ පණිවිඩය

දෛනික කාර්යයන් සියල්ලක්ම අඩපණ කරමින් මුලු මහත් ලෝකයම දණ ගැස්වූ කොරෝනා වෛරසය හමුවේ පවා සති පාසල විද්‍යුත් සගරාවේ දෙවැනි කළාපය මෙලෙස සාර්ථකව එළි දැක්වීම, සැම අඳුරු වළාවක් තුළම රිදී රේඛාවක් ඇතිබව යළි යළිත් පසක් කළ අවස්තාවක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.

නොහැකිය යැයි අතහැර දැමූ සියල්ල ඉදිරියේ "හැකි සංඥාව" පෙරටු කර ගනිමින් ගමන් කරන සති කණ්ඩායමට නම්, ආරම්භයේ සිටම "කොරෝනා වෛරසය" වෙස් වළාගත් ආශිර්වාදයක්ම විය. අන්තර්ජාලය හරහා වැඩි ග්‍රාහකයන් පිරිසක් සමග සම්බන්ධ වීමට ලද අවස්ථාවෙන්, උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබා ගනිමින් දීර්ඝ කාලයක පටන් සිදුකිරීමට උත්සහා දරමින් සිටි වටිනා කාර්යයක් සාර්ථකව නිම කර ගැනීමටද පසුගිය කාලය තුල සති පාසල කණ්ඩායමට හැකි විය.

මෙහිදී සතිපාසලේ සම්පත් දායකින් ලෙස මේ වන විටත් කටයුතු කරමින් සිටින වෛද්‍ය කණ්ඩායම සමග සහ සම්බන්ධ වූ තවත් වෛද්‍යවරුන් පිරිසක් සති පාසල සම්පත් දායකයින්/උපදේශකවරුන්/දෙමව්පියන් තවදුරටත් දැනුමෙන් සන්නද්ධ කිරීමට සම්පූර්ණ දින 10ක මනෝ උපදේශන වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී.

මෙම සම්පූර්ණ වැඩසටහන සජීවීව ඒ මොහොතේ දීම කඩුවෙල සති පාසල මධ්‍යස්ථානයේ සිට අන්තර්ජාලය හරහා විකාශනය කල අතර මේ සමස්ත ක්‍රියාදාමයට සහභාගී වූ තාක්ෂණික ශිල්පීන්, සංවිධායකයින් ඇතුලු සියල්ලෝම කිසිදු මුදල් අය කිරීමකින් තොරව ස්වේච්ඡාවෙන්ම මෙම කාර්යය සඳහා ඉදිරිපත් වීමද විශේෂත්වයකි.

සති පාසල කණ්ඩායම සම්පත් දායකයින්ගේ ප්‍රමුඛතම ඉලක්කය වී ඇත්තේ ලංකාවේ පාසල් පද්ධතිය තුළට සතිමත්බව හුරු කරවීමයි. ඒ වෙනුවෙන් පාසල් තුළ සතිය පුහුණු කරවීමට ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත්ව සිටිනා අප සති පාසල් සම්පත්දායකයින් වෙනුවෙන් කෙරුණු මෙම වැඩමුළුව සම්පූර්ණයෙන්ම සමස්ත ශ්‍රී ලාංකික දරු පරපුරේ අනාගතය වෙනුවෙන් කෙරුණු මිළ කල නොහැකි ආයෝජනයක් ලෙස හඳුන්වා දීමට මම කැමැත්තෙමි.

වර්ථමානය වන විට මානසික ආතතිය හේතුවෙන් දැඩි ලෙස පීඩාවට පත්ව සිටින පාසල් දරුවන්ගේ සහ ගුරුවරුන්ගේ මානසික තත්වයන් හඳුනාගැනීමටත්, "සතිමත් වීම තුලින්" එම මානසික තත්වයන් ධනාත්මකව වෙනස්කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් මනා අවබෝධයක්, සති පාසල සම්පත්දායකයන් වෙත ලබා දීම කෙරෙහි මෙම වැඩමුළුවට සහභාගී වූ වෛද්‍යවරුන්ගේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරන ලදී. සතිමත් වීම තුළින්, පාසල් දරුවන් සහ ගුරුවරුන්, පාසල තුලදීත්, නිවසේදීත් මුහුණ දෙන මානසික ආතතීන් හඳුනා ගෙන්, ඉන් මුදවා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව සති පාසල සම්පත්දායකයින් දැනුවත් කල අතර වෛද්‍ය උපදෙස් ඇවැසි පිරිස් හඳුනා ගන්නා ආකාරය හා ඔවුන් අදාල පූර්ව ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරනා ආකාරය පිළිබඳවද මූලික හඳුන්වාදීම සිදු කරන ලදී.

අද සමාජයේ පවතින, විශේෂයෙන්ම පාසල් පද්ධතිය තුල පවතින තවමත් නොවිසඳුනු මානසික ව්‍යාකූල තා රැසකට සති පාසල විසින් ඉදිරිපත් කරන "සතිය පුහුණු" කිරීම තුලින් ස්ථිර හා ප්‍රායෝගික විසඳුමක් නොඅමිලේම, ලබා දීමට හැකි බව තහවුරු කිරීමට හැකි වීම, සති පාසල විසින් ලබා ගත් වැදගත් සංධිස්ථානයකි. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ, මනෝ විද්‍යා සහ මනෝ උපදේශන කටයුතු වඩාත් සාර්ථක කර ගැනීමට සතිමත් වීමේ ඇති වැදගත්කම අවබෝධ කරගත් වෛද්‍ය කඳපොල ආරච්චි මහතා ප්‍රමුඛ මෙම වෛද්‍ය කණ්ඩායම, සිය වෘත්තීය කටයුතු වලදීද සතිපාසල කණ්ඩායම හඳුන්වාදෙන "සතිය" පුහුණු කිරීමටත්, එය සමාජය තුළ ව්‍යාප්ත කිරීමටත් ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත් වීමට කැමැත්ත පල කිරීම අප සති පාසල ලද තවත් ජයග්‍රහණයක් ලෙස මා දකිමි.

මෙම සමස්ත වැඩමුළුව අවසානයේ සති පාසල කණ්ඩායමේ සභාපති ලෙස මා ඉතා නිහතමානීව ආඩම්බරයට පත් කල තවත් කරුණක් ඇත. එනම් මෙරට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මෙම වැඩමුළුව අවසානයේ අප සති පාසල් කණ්ඩායම හා අත්වැල් බැඳ ගනිමින් මෙම කර්තව්‍යය තවදුරටත් ඉදිරියට ගෙන යෑමට සිය පූර්ණ අනුග්‍රහය දැක්වීමට ඉදිරිපත් වීමයි.

සති පාසල කණ්ඩායමේ සභාපති ලෙස අපගේ පළමු විද්‍යුත් සගරාව වෙත සුභපැතුම් එක් කල මා අද දින මෙලෙස එහි දෙවැනි කළාපය වෙත යොමු කරන සුභ පැතුම් පණිවිඩයේ සටහන නිමා කරන්නේ "නොහැකි" යැයි කියූ බොහෝ දේ "හැකි සංඥාව" පෙරටු කර ගනිමින් සාර්ථක කර ගත හැකි බව අපගේ ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ මගපෙන්වීම යටතේ ක්‍රියාවෙන්ම ඔප්පු කරමින් සිටින මාගේ සති කණ්ඩායම වෙත සුභ පැතුම් එක් කරමිනි.

මා කළ්‍යාණ මිතුරනි,

අප මෙතෙක් කළ දේ බොහෝය, එහෙත් අප ඉදිරියට කල යුතුදේ අපමණය. එයද "හැකි සංඥාව" පෙරටු කර ගනිමින් අප සතිමත්ව ලඟා කර ගත යුතුය.

ඔබ සැමට සතිමත් අනාගතයක් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

රන්ජන වල්පොල

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝග ාශ්‍රම සංස්ථාවට අනුබද්ධිතය. අශෝක වීරරත්න දානපති ව්‍යාපාරික මහතා විසින් 1964 වර්ෂයේදී රජයේ අවසර පත්‍රයක් ලබා ස්වකීය ධනයෙන් මෙම ආරණ්‍ය සේනාසනය ඉදිකරවා 1967 වර්ෂයේදී මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක මාහිමිපාණන් වැඩමවා පූජා කරමින් ආරම්භ කරන ලදී.

"මේ භවයේ දී ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළහැකිය; කළ යුතුය, යනු ආරණ්‍ය සේනාසනය පිහිටුවීමේ ප්‍රධාන අරමුණ විය. එදා සිට අද දක්වාම එම අරමුණ ප්‍රධාන කොට ගනියි.

ඒ අනුව කාශ්‍යප බුදුන්වහන්සේගේ සමයෙහි භික්ෂූන් වහන්සේලා සත් නමක් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් මහා පර්වතයක් මුදුනේ භාවනා කිරීමේ සිද්ධිය සේනාසනයේ ආදර්ශ පාඨය වේ.

මෙම වැදගත් සිදුවීම විදහා දැක්වෙන බිතු සිතුවම භාවනා ශාලාවේ දර්ශනය වේ.

සිතුවමේ විස්තරය

අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙර කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනය පිරිහෙමින් පැවතුනි. ඒ කාලයේදී මාර්ගඵල ලබා ගැනීමට නොහැකියැයි මතයක් පවතිද්දීත් ඒ ආත්මයේම නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට හැකි යැයි උත්සාහවත් වූ භික්ෂූන් වහන්සේලා හත් නමක් විශාල ගල් පර්වතයක් මුදුනට නැග නිවන් අවබෝධ කරනා තුරු ආහාර නොවැළඳීමටත් පර්වතයෙන් නොබැසීමටත් කතිකා කර ගෙන විදර්ශනා භාවනා කළහ.

භාවනානුයෝගී උන්වහන්සේලා අතුරින් එක් නමක් අභිඥා සහිත රහත් ඵලයටද තවත් නමක් අනාගාමී ඵලයටද පැමිණියහ.

ඉතිරි ස්වාමීන්වහන්සේලා පස් නම මාර්ග ඵලයක් නොලබා කළුරිය කොට දෙව්ලොව උපන්හ.

පසුව අප බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයෙහි මිනිස් ලොව ඉපිද උන්වහන්සේගෙන් බණ අසා ඒ පස්නම එකළ උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කෙලෙසුන් නසා නිවන් අවබෝධ කළහ.

ඒ පස්නම නම් දාරුචීරිය, පුක්කුසාති, කුමාරකස්සප, සභිය සහ දසබලපුත්ත යන උත්තමයන්



වහන්සේලාය.

ශ්‍රී ලංකාවේ නිර්මල බුදු දහම සහ විපස්සනා භාවනාව ස්ථාපනය කිරීම මෙම සේනාසනයේ ප්‍රධාන අරමුණ වෙයි. මේ සම්බන්ධයෙන් ආරණ්‍ය සේනාසනය විසින් සිව් වැදෑරුම් ක්‍රියා මාර්ගයක් අනුගමනය කරනු ඇත.

මෙම සේනාසනයේ වසන භික්ෂූන් වහන්සේලාට අඛණ්ඩව විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කරවයි.

ගිහියන් සඳහා පහල භාවනා ශාලා පරිශ්‍රයේ සහ වෙනත් සුදුසු ස්ථාන වලද විදේශයන් හිද විපස්සනා භාවනා වැඩසටහන් මාලා පැවැත්වීම සිදුකරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ හා ලෝකයේ සියලු දරුදැරියන් හට විපස්සනා භාවනාවේ මූලික අංගය වන සතිය හඳුන්වා දීම සඳහා සති පාසල වැඩසටහන ආරම්භකොට ක්‍රියාත්මක කරගෙන යනු ලබයි. සති පාසල වැඩසටහනෙහි මූලික පදනම වනුයේ තමන් අදහන ආගමට බාධාවක් නොවෙන පරිදි සතිමත් බව පුහුණු කිරිමට අවස්ථාව ලබා දීමයි.

මෙම සියලු අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන දැනුම සහ උපදෙස් ලබා ගැනීමට සකස් කෙරුණු ග්‍රන්ථ නොමිලේම බෙදා දීම විශේෂත්වයකි.

නිස්සරණ වන අරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මහ තෙරුන්වහන්සේ වර්තමානයේ මෙම සියළු කර්තව්‍යයන් සඳහා අවවාද අනුශාසනා ලබා දෙමින් මූලිකව කටයුතු කරනු ලබති.

හේමන්ත රණවක
සම ලේකම්, නිස්සරණවනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය.

සිත නිසල කිරීම

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් රචිත "සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල් සිත් හා ප්‍රඥාව" යන කෘතිය ඇසුරිනි.

එය ඉතා චමත්කාරජනක ගමනකි. නමුත් ඒ සඳහා බොහෝ දෙනෙකුට අදහස් පහළ වන්නේ නැත. එයට විවිධ හේතු තිබීමට පුළුවන, සමහරවිට අපට අපේ සිත නිසල කිරීම පිළිබඳව අදහසක් පහළ වී නොතිබීමට ද පුළුවන, එසේත් නැතිනම් අපි ඒ ගැන අසා නොතිබීම ද විය හැකිය. නැතිනම් අපට සිත නිසල කිරීමට උවමනාවක් නැති කමද විය හැකිය. එසේත් නැතිනම් අපි අපේ සිතේ සතුට ඇති කර ගැනිමට විවිධ දේ සොයමින් ඒ සඳහා වෙහෙස මහන්සිවනවා විය හැකියි. කෙසේ නමුත්, දැනටමත් ඔබට ඔබේ සැහැල්ලු සාමකාමී සිත අහිමි වී ගොස් ඇති ඒ වෙනුවට මානසික පීඩනය, මානසික වෙහෙස, හිතේ බර හා මානසික ආතතිය රජ කරන සිතක් ඔබට ඉතිරි වී ඇත.

නමුත් අප තුළ එවැන්නක් නැතුවා සේ ජීවත් වීමට අපි උත්සාහ දරන්නෙමු. කෙසේ නමුත් ඔබ, ඔබ දෙස අවදියෙන් හැරී බලන විට ජීවිතය පිළිබඳව වූ යම් යම් අතෘප්තිකර හැඟීම් ඔබ තුළ පවතින බව ඔබටම තේරුම් යනු ඇත. ඔබ සුවසේ ජීවත්වන බව පිටතින් පෙන්වීමට උත්සාහ කළ ද, බලාපොරොත්තු සුන් වූ කාල පරිච්ඡේද හා ජීවිතය ඔබ වටා ගිලා බසින බව දැනෙන අවස්ථාවන් පිළිබඳ මතකයන් ද ඔබ රහසක්ව තබා ගනී. ඔබ අවුල් ජාලාවක පැටලී ඇති බව ඔබ දනී.

එහෙත් ඔබ එය දක්ෂ ලෙස සඟවා ගනී. කෙසේ නමුත් ඔබ, ඔබේ සිතේ පීඩනය අමතක කිරීමට විවිධ දේ සිදු කරයි. විටෙක ඔබ රැකියාවක් ලබා ගනී. වැඩි දුර අධ්‍යාපනය ලැබීමට උත්සාහ කරයි. විටෙක ආදරයෙන් බැඳේ, විනෝද ගමන් යයි. චිත්‍රපට නරඹයි. ගීත ශ්‍රවණය කරයි. සමාජ මාධ්‍ය ජාලා ඇසුරු කරයි. මත් ද්‍රව්‍ය ගැනීමට පෙළඹෙයි.

මේ මොන දේ කළ ද නැවත නැවතත් සිත තුළ පවතින පීඩනය බර හා අසහනකාරී ස්වභාවය ඔබට දැනෙනු ඇත. ජීවිතයේ කුමන හෝ වැරැද්දක් ඇති බව ඔබට ඉවෙන් මෙන් දැනෙයි. ජීවිතය නිරන්තර අරගලයක් සේ ඔබට හැඟී යයි. මෙවැනි අතෘප්තිකර තත්ත්වයක් සඳහා ඔබට ඇති විසඳුම කුමක් ද? ඔබට හැඟෙන පිළිතුර නම් ''මෙහෙම වුණානම්'' යන අදහසයි. එනම්, මට බොහෝ මුදල් තිබුණානම්, මට සතුටින් ඉන්න තිබුණා. මට හොඳ රැකියාවක් තිබුණානම්, මට හොඳ ගෙයක් තිබුණානම්, මට වාහනයක් තිබුණානම්, මෙලෙස ''තිබුණානම්'' ආදියෙන් අපගේ ජීවිතය පිරී පවතී.

සමහරවිට ඔබ ''තිබුණානම්'' කියා කල්පනා කළ දේ ඔබ වෙහෙස මහන්සි වී අත්පත්කර ගනී. එය අත්පත්කර ගත් පසු, දැන් මට සතුටින් ඉන්නට හැකියි සිතුව ද, එයද සුළඟේ පාවෙන වලාකුලක් මෙන් ඈත් වී යයි. ඔබට ඉතිරි වන්නේ මතකයක් පමණක් හා කොතැනක හෝ වැරැද්දක් ඇති බවට යන්තම් දැනීමක් පමණි. නැවතත් ඔබ අසාර්ථක වී ඇතැයි ඔබටම හැඟෙයි. එවිට නැවත සිතෙහි නිදන්ගත ආතතිය මතු වී එයි. ඒ නිසාම, ඔබ සමග එක්ව ජීවත්වන අය මෙන්ම, අන් අය කෙරෙහි ද ඔබගේ සිතෙහි ඇති සැබෑ දයාව නැති වී ඔවුන් සමග

නිතර ගැටීම් ඇතිකර ගනී. ඔබේ සිතෙහි අන් අය කෙරෙහි වූ සංවේදී බව මුළුමනින් ම නැති වීම නිසා, එය ඔබ සමඟ වාසය කරන්නන්ට ද පීඩා ඇති කරයි. ඔබ කතා කරන වචන, ඔබ හැසිරෙන ආකාරය අන් අයට ද වෙහෙස ඇති කරයි. සමහර විටෙක ඔබට ඒ බව වැටහේ, සමහර විටෙක එය ඔබට නොවැටහෙනවා ද විය හැකිය, මන්ද දැන් ඔබ, ඔබ සමඟ සාමදානයෙන් සිටින පුද්ගලයෙකු නොවන නිසාවෙනි.

මේ නිසාම නැවත නැවතත් ඔබගේ සිතේ බලවත් කලකිරීම, අතෘප්තිය, දුක, මානසික පීඩාව යළි යළිත් හිස ඔසවනු ඇත. විටෙක සිදුවන මේ සියල්ල ඔබට ද වැටහෙනු ඇත. නමුත්, ප්‍රශ්නයක් ඉතිරි වී ඇත. එනම්, ''මම කුමක් කළ යුතු ද?'' යන ප්‍රශ්නයයි. මෙම ප්‍රශ්නයට ඇති පිළිතුර කුමක් ද? පිළිතුර නම් අපි අපේ ජීවිතයේ ස්වභාවය හරි හැටි තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි.

හොඳයි, අපි දැන් ඒ ගැන විමසා බලමු. අපගේ ජීවිතයේ අත්දැකීම්වල ස්වභාවය වෙනස් වීමයි. වෙනස් වීම නිරන්තරයෙන් සිදුවෙමින් පවතී. මොහොතින් මොහොත ජීවිතය ගලා යන බැවින් කිසිවිටෙකත් එය එකම ආකාරයකට සිදු නොවේ. මෙම විශ්වයේ ස්වභාවය වන්නේ නිරන්තර වෙනස් වීමයි. ඔබේ සිතේ හටගන්නා සිතුවිල්ලක් මොහොතකින් මැකී යයි.

තවත් සිතුවිලි පැමිණ එයද සැනෙකින් ඉවත් වී යයි. හඬක් ඇසී ඊළඟ මොහොතේ නිශ්ශබ්දතාවය උදා වේ. ඇස් ඇර බලන විට පෙනෙන දේ තව මොහොතකින් වෙනත් දැකීමක් බවට පත්වේ. විවිධ පුද්ගලයෝ ඔබගේ ජීවිතයට ඇතුළු වී පිට වී යයි. යාළුවෝ ඔබගෙන් ඉවත් වී යයි. නෑදෑයෝ මරණයට පත්වෙති. ඔබගේ වස්තුව වැඩි වී අඩු වී නැති වී යයි. දේවල් හිමි වීම මෙන් ම අහිමි වීම ද එලෙසින් සිදු වේ. මේ මොහොත කලින් මොහොතට හෝ ඊළඟ මොහොතට සමාන නොවෙයි. මේ ආකාරයට වෙනස් වීම නොකඩවා සිදු වේ. මෙහි කිසි වැරැද්දක් නැතී මෙය විශ්ව ධර්මතාවයේ ස්වභාවයයි. නමුත් මෙම නිරන්තර ''ගලා යෑමට'' අපි අසාමාන්‍ය අන්දමේ ප්‍රතිචාර සමූහයක් දැක්වීමට පුරුදු වී ඇත.

ජීවිතය අත්දැකීම් සමූහයක් සමඟ නොකඩවා ගලාගෙන යයි. මෙම ගලාගෙන යන ප්‍රවාහය අප විසින් හොඳ හා නරක වශයෙන් අපගේ මානසික පුරුදුවලට අනුව තෝරනු ලබයි. එම හොඳ හා නරක තේරීමේ දී අපගේ සංස්කෘතිය, අපගේ ආගම▭ අපගේ හැදියාවන්, අප ජීවත්වන පරිසරය, අපගේ රුචිකත්වයන් එනම්, කැමති අකමැති භාවයන් ද අපට බලපෑම් කරයි. අප උත්සාහ කරන්නේ හොඳ යැයි ලේබලය ඇල වූ දැකීම ළඟ නැවතී සිටීමට ය. එම අත්දැකීම නැවත නැවත විඳීම සඳහා අවශ්‍ය සියල්ල කිරීමට ද අපි පසුබට නොවෙමු. ඇලීම කියා හැඳින්වෙන්නේ මෙම මානසික පුරුද්දයි.

-මතු සම්බන්ධයි-

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
'සති පාසල' ඉහළ බෝමිරිය,
කඩුවෙල.

දෘෂ්ටිමායා

සති ආලෝකය ඉදිරියේ දෘෂ්ඨිවල මායාකාරී ස්වභාවය දකිද්දි පුදුම හිතෙනවා. එච්චරට වේගවත් වෙනසක් මේ දෘෂ්ඨිවල සිද්දවෙන බව පේනවිට දෘෂ්ඨි ගැන තිබෙන නිත්‍ය විශ්වාසයට පහර වදිනවා.

ඔබම මතක් කරන්න මීට අවුරුදු පහකට පෙර ජීවිතය ගැන හෝ වෙනයම් දෙයක් ගැන ඔබ හිතන් හිටපු විදිය.

අද මේ වනවිට ඒ දැක්ම කොච්චර වෙනස්වෙලාද? එදා අපි තර්කවලට පැටලුනේ වාද විවාද වලට ගියේ එදා තිබූ දැක්මට සාපේක්ෂවයි. එදා අපේ හිත පෙන්නුවේ ඒ වාදය, තර්කය සත්‍ය සහ සාධාරණ ලෙසයි.

අද ඉන්න ඔබට සාපේක්ෂව බැලුවාම බොහෝවිට ඒ තත්වය දැන් වෙනස් නේද?

දැන් අපි අද ගැන බලමු.

අදත් අපි දරණ ඕනෑම මතයක් ගැන අපේ හිතට දැනෙන්නෙ ඒක පරම සත්‍ය සහ සාධාරණ ලෙසම නේද?

දැන් තියෙන දැක්මට සාපේක්ෂව නේද මේ මොහොතේ අරමුණු වෙන දෙයක් ගැන අප තුළ කැමත්ත, අකමත්ත පහළ වෙන්නෙ. ඒ කැමත්ත අකමත්ත පදනම් කරගෙන නේද විතක්ක විචාර, කතන්දර ගෙතීම් සහ ඒවා මුලික කරගත් වාද විවාද වලට අපි යන්නෙ?

වාද විවාද වලට ගිය පසුව, තියෙන මිත්‍රත්වය නැති කරගැනීම සහ නැති හතුරුකම් ඇති කර ගැනීම, මානසික ආතතිය ඉබේම ලැබෙනවා නේද?

අපි වාද විවාද වලට පැටලෙන්න පෙර යමෙක් යම් දෙයක් කියද්දි හෝ කරද්දි අප තුළ පහළ වෙන කැමැත්ත සහ අකමැත්තට හේතුව ඒ වෙලාවේ තමා දරණ මතය බව දන්නවනම් සහ එවැනි මතයන් පවතින්නෙත් ඊට අදාල හේතුන් නිසා මිස ඒ මත වලට කියා නිත්‍ය පැවැත්මක් නැති බවත් දන්නවනම් අපි ඒ වාදවලට පැටලෙන්න යන්නෙ නෑ.

මොකද හැම වෙලාවෙම අපේ දෘෂ්ඨිය පරිණාමයට පත්වෙනවා. අපේ අවිද්‍යාව, තණ්හා මට්ටමට

සාපේක්ෂව අපි ඒ දෘෂ්ටී වලට බැඳෙනවා.

දෘෂ්ටියෙන් තොරව කතාවක් ගොඩනගන්න බෑ. මම මේ ලියන සටහන ලියන්නෙත් යම් දෘෂ්ටියකට සාපේක්ෂවයි. ඔබ මේ සටහන කියවද්දි දරණ දෘෂ්ටියට සාපේක්ෂවයි මේකට කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත ඔබ තුළ පහළ වෙන්නෙත්.

උදාහරණයක් ලෙසට අපි ගමු මේ සටහන ඔබට ප්‍රියවුනේ නෑ, මාත් එක්ක වාදයට ආවා කියලා. ඒ වෙලාවෙ මගේ සටහනයි ඒකට හේතු වූ දෘෂ්ටියයි මම මගේ කරගෙන නම් මට ඔබේ තර්කය ගැන දැඩි අකමැත්තක් එනවා-නේද? ඉතින් මම ඔබ සමග අනිවාර්යයෙන්ම සටන් වදිනවා.

හැබැයි මාත් යම් දෘෂ්ටිය-ක් පදනම් කොට ලියපු බවත්, ඔබත් යම් දෘෂ්ටි තුළ ඉඳගෙන එය කියවලා තිබෙන බවත් මට තේරෙනවානම් මම ඔබ සමග වාදයට පැටලෙන්නෙ නැහැ. මොකද මේ දෘෂ්ටීන් අතර අවිද්‍යා මට්ටම් වෙනස් උනාට දෙකම හුදු දෘෂ්ටීන් කියලා මම දන්නවා.

එතන දීඔබගේ තර්කය තුළ තිබෙන දැක්ම මීට වඩා පිරිසිදුයි නම් ඔබව අගය කරන්නත් මට පුළුවන් වෙනවා.

ඒකෙන් වෙන්නෙ මිත්‍රත්වය සුහදත්වය වැඩි වීම සහ සතුට සැනසීම තව තව අපට ලඟාවීමයි. මේ විග්‍රහය ධර්ම සාකච්චා වලට විතරක් නොවේ එදිනෙදා ජීවිතේටත් පොදුය.

එම නිසා අප දරණ මතයන්ට ගරුකරනව වගේම ඒ දෘෂ්ටීවල වෙනස්වෙන සහ මායාකාරි ස්-වභාවයන් ගැන අවබෝදයෙන් යුක්තව කටයුතු කළ යුතු අතර ඒවා භාවිතා කළාට ඒවට නොබැඳි සිටීමෙන් අනුන්ගේ මත වලටත් ගෞරව කරමින් ජීවිතය යහපත් කර ගන්න උත්සාහ දරමු.

ඉස්ෆාන් හනිෆා

සති බලය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

"චත්තාරිමානි, භික්ඛවෙ, බලානි. කතමානි චත්තාරි? වීරියබලං, සතිබලං, සමාධිබලං, පඤ්ඤාබලං."

(මහණෙනි, මේ බලයෝ සතර දෙනෙකි. කවර සතර දෙනෙක යත්; වීර්ය බලය, සති බලය, සමාධි බලය, ප්‍රඥා බලය යි. - අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාත, අභිඤ්ඤා වග්ග, බල සූත්‍රය)

ඊළඟට අපිට කථාකරන්න තියෙනවා සති බලය සම්බන්ධයෙන්. එහෙමනම් සති බලය කියන කොටසට යන්න කලින් සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියලා හඳුනාගන්න වෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවක බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයෙක් ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේව හම්බවෙනවා. එතුමගේ නම **උණ්ණාභ**. දැන් මේ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා එයාම කරපු ස්වයං අධ්‍යයනයක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේට හෙළි කරනවා. එයා කියනවා දැන් අපි ඇහෙන් රූප ගන්නවා. හැබැයි ඒ එක ගත්ත රූපයක්වත්, නැත්නම් අපි ඇහෙන් බලපු රූපයක්වත් ඇහේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි ඇහැට බැහැ සද්ද අහන්න. ඇහැට බෑ ගඳ-සුවඳ බලන්න. ඇහැට බෑ රස බලන්න. ඇහැට බෑ ස්පර්ශයක් භුක්ති විඳින්න. ඇහේ කෘත්‍යය තමයි බලනවා කියන කෘත්‍යය. ඒ වගේමයි කන කියන එක ගත්තොත් කනෙන් පුළුවන් සද්ද අහන්න. ඒ සද්ද කියන ක්ෂේත්‍රය තුළ විතරයි කන කියන මේ ඉන්ද්‍රිය වැඩ කරන්නේ. කනට බැහැ රූප බලන්න. කනට බැහැ ගඳ සුවඳ බලන්න. කනට බැහැ රස බලන්න. කනට බැහැ ස්පර්ශයක් ලබන්න. එයාට පුළුවන් සද්ද අහන්න විතරයි. ඊළඟට නාසයට පුළුවන් ගඳ සුවඳ බලන්න. එයාගෙ ගෝචර විෂය එයාගෙ ක්ෂේත්‍රය වෙන්නේ එහෙමනම් මේ ගඳ සුවඳ කියන ක්ෂේත්‍රය. නාසයට බෑ රූප බලන්න. නාසයට බෑ සද්ද අහන්න. නාසයට බෑ රස දැනගන්න. නාසයට බෑ ස්පර්ශ ලබන්න. ඒ වගේමයි ඔන්න කයට බැහැ රූප බලන්න. කයට බැහැ සද්ද අහන්න. කයට බැහැ ගඳ සුවඳ බලන්න. කයට බැහැ රස දැනගන්න. කය කියුවහම මෙතනදී සම කියලා සාමාන්‍යයෙන් හිතාගනිමු. මේ කය කියන එකට පුළුවන් හැබැයි ස්පර්ශ ලබන්න. මේ ස්පර්ශ කියන, පහස කියන ක්ෂේත්‍රය තමයි මේ කයට අදාළ වෙන්නේ. ඒක තමයි එයාගෙ ගෝචර භූමිය. මේගොල්ලෝ එකිනෙක පටලවගන්නේ නැහැ. ඇහැ සද්ද අහන්න ගිහිල්ලා කනත් එක්ක රණ්ඩු කරන්නේ නැහැ. ඊළඟට නාසය රූප බලන්න ගිහිල්ලා ඇහැත් එක්ක රණ්ඩු කරන්නේ නැහැ. ඒගොල්ලන්ට අදාළ විෂය නිර්දේශයක් තියෙනවා. ගෝචර භූමියක් තියෙනවා. ඒවයේ ඒගොල්ලෝ කටයුතු කරනවා. ඉතින් මෙන්න මේක දැන් මේ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා තේරුම් අරගෙන එයා ඊළඟට ප්‍රශ්නයක් යොමුකරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට. "ස්වාමීනි මේ ඉඳුරන් පහක් තියෙනවා. ඒගොල්ලන්ට ආවේණික යම් ගෝචර භූමියක් තියෙනවා. ඒගොල්ලෝ අනිත් අයගේ ගෝචර භූමියත් එක්ක පටලවාගන්නේ නැහැ. මේ ඉඳුරන් පහට මොකක්ද තියෙන පිළිසරණ. ඒ වගේම මේ ඉඳුරන් පහෙන් තොරතුරු ගත්තට ඒවා ඒ ගොල්ලන් ගාව රැඳෙන්නේ නැහැ. කවුද මේගොල්ලන්ව අනුභව කරන්නේ? මේ තොරතුරු ගිහිල්ලා අන්තිමට එක්රැස් වෙන්නේ කොහෙද?" කියලා ප්‍රශ්නයක්

අහනවා. අපි සරලව තේරුම් ගන්නවානම් දැන් අපි ඇහෙන් රූපයක් බැලුවට ඒක ඇහැ හරහා ගියා අපිට පෙනීමක් සිද්ධ වුණා. හැබැයි ඒ දර්ශනය ඇහේ රැඳිලා නැහැ. ඇහැ පියවගත්ත ගමන් ඒක ගිහිල්ලා. හැබැයි ඒ ඇහෙන් ගත්ත දෙය කොහේදෝ යනවා. ඊළඟට කනෙන් සද්දයක් ඇහුවට කනේ ඒ සද්ද රැඳිලා නැහැ. ඒක කනෙන් ඇහුවා එතනින් ඉවරයි. ඒක නිකං ඉන්ද්‍රියක් පමණයි. ඊළඟට දිවෙන් රසක් බැලුවහම, ඔන්න වතුර ටිකක් බිව්ව ගමන් ඒ රස ගියා. දිවේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඉතින් මේ විදියට අපි මේ ඉඳුරන්ගෙන් ගන්න විවිධාකාර අරමුණු අන්තිමට ගිහිල්ලා අනුභව කරන්නේ කවුද? භුක්ති විඳින්නේ කවුද? කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා.

දැන් පොඩ්ඩක් අපි බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමා අහපු ප්‍රශ්නය මතක් කරගත්තොත් "පඤ්චන්නං ඉන්ද්‍රියානං නානාවිසයානං නානාගොචරානං න අඤ්ඤමඤ්ඤස්ස ගොචරවිසයං පච්චනුභොන්තානං කිං පටිසරණං, කො ච නෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොතති" කියලා අහනවා. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ "පඤ්චන්නං ඉන්ද්‍රියානං නානාවිසයානං නානාගොචරානං න අඤ්ඤමඤ්ඤස්ස ගොචරවිසයං පච්චනුභොන්තානං මනො පටිසරණං, මනොව තෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොතති" කියලා උත්තරයක් දෙනවා. මේගොල්ලෝ මොන දේ ගත්තත් අන්තිමට මනසේ තමයි ගිහිල්ලා එකතු වෙන්නේ. "මනොව තෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොතති" මනස තමයි මේ ගන්න අරමුණු ටික අන්තිමට අනුභව කරන්නේ දැන් එතකොට අපි ඇහෙන් රූප බැලුවා කියලා ඒවා ඇහේ රැඳෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒකේ යම්කිසි කොටසක්, යම්කිසි සංඥා ගොඩක්, බලපු රූප හා සම්බන්ධ යම් තොරතුරු රැසක, මනසෙ ගිහිල්ලා තැන්පත් වෙනවා. ඒ වගේමයි දිවෙන් රස බැලුවා කියලා ඒවා දිවේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒවා අනුභව කරන්නේ ඒවා භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනසයි. එයා කැමති ටිකක් එයා තැන්පත් කරගන්නවා. මතක තියාගන්නවා කියලා අපි සරලව කියමු. ඊළඟට කනෙන් සද්ද අහනවා. කනේ ඒ කිසිම සද්දයක් රැඳිලා තියෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒවා අනුභව කරන්නේ භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනස. දිවෙන් රස බැලුවට දිවේ රස රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒක අනුභව කරන්නේ භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනස. කයෙන් ස්පර්ශ ලැබුවත් කය හුදු දැනගැනීමක් පමණයි කරන්නේ. ඒ ගිහිල්ලා තේරුම් ගන්නේ නැත්නම් ඒවා අනුභව කරන්නේ භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනස.

දැන් පින්වත්නි අපි මෙහෙම කියද්දි සමහර වෙලාවට මේක ගැන සුභවාදීව අපිට තේරෙනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේකේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. මොකද අපි මේ ඇහෙන් රූප බලන්න ගිහිල්ලා ලොකු කරදරවල වැටෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මොකද අපි බලන රූප හැමතිස්සෙම මේ මනස සුන්දර කරන මනස දැකුම්කලු කරන මනස පැහැදිලි කරන රූප නෙමෙයි. හුඟක් වෙලාවට අපි කැමති රූප වශයෙන් අපි ගිහිල්ලා බලන්නේම මනස විකෘත වෙන රූප. මනසේ කෙලෙස් තව තව වැඩෙන රූප. අපි ප්‍රවෘත්ති කියලා බලන්නේ මනසේ තව තව කෙලෙස් වැඩෙන රූප. අපි කැමතියි කියලා බලන්නේ, ඔන්න අපි චිත්‍රපටියක් බලන්න ගිහිල්ලා සිනමා ශාලාවට ගිහිල්ලා අපි බලන්නේම තව තව මනසේ කෙලෙස් වැඩෙන රූප. එතකොට මේ ඇහැ හරහා මේවා බලනවා; හැබැයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපේ මනස දූශිත වෙවී යනවා; කෙලෙසි කෙලෙසි යනවා. ඉතින් පුංචි කාලෙ අපේ මනස ගත්තොත් ටිකක් පිරිසිදුයි කියන්න පුළුවන්. මොකද, තාම අපවිත්‍ර වෙලා නැහැ. අපේ ඇහැ හරහා ගොඩක් රූප ඇතුළට ඇවිල්ලා නැහැ. කන හරහා හුඟක් සද්ද ඇතුළට ඇවිල්ලා මනස අපවිත්‍ර කරලා නැහැ. දිව හරහා හුඟක් රස ඇතුළට ඇවිල්ලා මනසේ රැඳිලා නැහැ. ඊළඟට නාසය හරහා විවිධාකාර ගඳ සුවඳ ඇවිල්ලා තාම ඒ තරම්ම මනස අපවිත්‍ර කරලා නැහැ. කය හරහා විවිධාකාර පහස් ලබලා තාම ඒ තරම්ම මනස අපවිත්‍ර කරලා නැහැ. නමුත් අපි වැඩිහිටි වෙනකොට පුළුවන් තරම් සල්ලි දීලා, පුළුවන් තරම් වෙර වැයම් දරලා, වීරිය වඩලා පුළුවන් තරම් අරමුණු ගන්නවා. ඇහැ හරහා පුළුවන් තරම් රූප බලනවා. පුළුවන් තරම් කන හරහා කැමති කැමති සද්ද අහනවා. සින්දු අහනවා. සංගීතය රස විඳිනවා. එහෙම නැත්නම් කාත් එක්ක හරි බැනගන්නවා. මොනවා මොනවා හරි සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට නාසය හරහාත් කැමති කැමති දේවල්ම ආඝ්‍රාණය කරනවා. දිව හරහාත් කැමති කැමති රසම භුක්ති විඳිනවා. කයටත් සැපදෙන්න කියලා පුළුවන්තරම් සුවපහස් අපි භුක්ති විඳිනවා.

අන්තිමට ඉතින් අපි වැඩිහිටි වෙන්න වෙන්න මේ ඔක්කෝම තොරතුරු ගිහිල්ලා සැහෙන්න ප්‍රදේශයක් මනසේ තැන්පත්වෙලා මනස දැන් ඔඩු දුවලා. මනස සැහෙන්න දැන් බර වෙලා. ඉතින් ඒ නිසා හුඟක් වයසට යනකොට සමහර කට්ටිය පොඩ්ඩක් බර වෙලා තමයි යන්නේ. අර පුංචි දරුවෙක්ගේ තිබ්බිච්ච සැහැල්ලුගතිය අපිට දැන් අහිමි වෙලා. ඒ වෙනුවට අපි බරවෙච්ච හිතකින් නිකං කනගාටු වෙච්ච හිතකින් මලානික වෙච්ච හිතකින් ආතතිගත වෙච්ච හිතකින් තමයි ඉන්නේ. මොකද, සැහෙන්න කාලයක් තිස්සේ මේ ඉඳුරන් හරහා මනස බර කරගෙන. ඉඳුරන් හරහා මනස යම් පමණකට විකෘත කරගෙන. යම් පමණකට කෙලෙසගෙන. දැන් මෙහෙම මේ තත්ත්වය පැහැදිලි කළාට පස්සේ මේ උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමාට

තේරෙනවා දැන් හරිම ඇබැද්දියක් වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

එයා ඊළඟට ප්‍රශ්නයක් අහනවා "මනස්ස පන, භො ගොතම, කිං පටිසරණන්ති" ශ්‍රමණ භවත් ගෞතමයිනි දැන් මේ තරම් කෙලෙසුණු මනසට එහෙනම් පිළිසරණක් තියෙනවාද? මොකක්ද පිළිසරණ? ඔන්න අහන ප්‍රශ්නය. ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සන පිළිතුරක් දෙනවා. "මනස්ස බො, බ්‍රාහ්මණ, සති පටිසරණන්ති"; බ්‍රාහ්මණය මනසට තියෙන පිළිසරණ තමයි සතිය. එහෙමනම් දැන් අපිට ඉගෙනගන්න වටිනවා මොකක්ද එහෙනම් සතිය කියලා. එතකොට මේ තරම් අපේ මනසේ දැන් විකෘතියක් වෙලා තියෙනවා. මේ තරම් මනස කෙලෙසිලා තියෙනවා. අපි අපිම නිහතමානීව එහෙමනම් හිතාගන්න ඕනෑ තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ වෙනකොටත් මගේ මනසේ සෑහෙන්න කෙලෙස් පදාසයක් තියෙනවා. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මගේ චුවමනාවට හෝ චුවමනාවකින් තොරව මේ ඔක්කෝම ටික දැන් ඇතුළෙ තැන්පත්වෙලයි තියෙන්නේ. ඉතින් වාසනාවකට වෙන්න ඇති ටිකක් අමතක වෙනවා, හැබැයි ටිකක් මේකේ තැන්පත් වෙනවා. ඒ තැන්පත් වෙන්නෙත් බොහොම කරදරකාරී ටිකක්. නැත්නම් වඩාම කෙලෙස් දනවන ටික තමයි තැන්පත් වෙන්නේ. ඒ ටිකම තමයි අපිට රිදවන්නෙත්. අපේ හිත පාරවන්නෙත් නැවත නැවත කෙලෙසන්නෙත් ඒ ටිකමයි. දැන් ඔය වගේ මනසකට තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ සතිය තමයි පිළිසරණ කියලා.

එහෙමනම් අපි තේරුම්ගන්න වෙනවා මොකක්ද මේ සතිය කියලා. දැන් සතිය මුලින්ම හඳුනාගන්න වෙන්නේ "සති මාත්‍රයකින්" කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේන් බොහොම සුළු මට්ටමකින් තමයි මේක මුලදී හඳුනාගන්න වෙන්නේ. ඒ නිසා උදාහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයකට හිත දාන්න කියනවා. දැන් මේ කය නිරන්තරයෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය කරනවා. ඒක එයාම කරන වැඩක්; ඒක අපි චුවමනාවෙන් කරන වැඩක් නෙවෙයි. මම හිතලා කරන වැඩක් නෙවෙයි. මේ කය නිදාගත්තමත් හුස්ම ගන්නවා. ඒ හින්දා මම දැනුවත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. කය හුස්ම ගන්නවා. ඉතින් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා දැන් මේ අවුල් වෙලා තියෙන මනස පොඩ්ඩක් මේ හුස්මට ගෙන එන්න.

දැන් අන්න "සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෙම සරල තැනකින් පටන්ගන්න කියලා දෙනවා. දැන් ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේ ආශ්වාසයට අපේ මනස ගෙනල්ලා පොඩ්ඩක් ළං කරලා තියනවා. ප්‍රාශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා; මෙන්න මේ සිද්ධ වෙන ප්‍රාශ්වාසයට අපේ මනස පොඩ්ඩක් ළං කරලා තියනවා. එහෙම ළං කලේ නැත්නම් මොකද වෙන්නේ? අර මෙතෙක් තැන්පත් වෙලා තියෙන අර සංඥා පොදියෙ මෙතෙක් තැන්පත් වෙලා තියෙන අර ඇහැ කන නාසය හරහා මේ ආපු අරමුණු ගොන්නේ කොහේ හෝ තැනක තමයි මේ හිත ගිහිල්ලා ලැගගන්නේ. මේ හිත ගිහිල්ලා රස විඳින්නේ භුක්ති විඳින්නේ ඒ හරහා තව තව කෙලෙසෙන්නේ අන්න අර තියෙන අරමුණුවල. නමුත් මේ පිළිසරණ ලබාගැනීම පිණිස, මේ මනස බේරගැනීම පිණිස එහෙමනම් අපි භාවිතා කරනවා බොහොම සරල කායික අරමුණක්. අන්න අපි සතිය හඳුන්වලා දෙනවා ප්‍රයෝගිකව; "සති මාත්‍රය" කියලා කියනවා.

එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු ඔන්න සක්මනක් කරනවා. දැන් අපි මේ හැමදාම කරපු වැඩක්. අපි ඇවිදින්න පටන්ගත්ත දවසේ අම්මගෙ තාත්තගෙ අත අල්ලගෙන අපි පුංචි කාලෙ ඇවිදින්න පුරුදු වුණා. එදා ඉඳන් අපි තාමත් ඇවිදිනවා. නමුත් අපි සිහියෙන් ඇවිදලා නැහැ. එහෙමනම් මේ සිහිය කියන එක, එළඹ සිටි සිහිය කියන එක අපි හඳුන්වලා දෙනවා මේ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවට. මොකද කය නිරන්තරයෙන්ම වර්තමාන යම් ක්‍රියාවක තමයි යෙදෙන්නේ. එතකොට මේ කයට අපි නියෝගයක් දීලා ඇවිදින්න කියලා, මේ ඇවිදීම කියන ක්‍රියාවේ අපේ මනස යොදවනවා. මනස ටිකක් ළං කරලා තියනවා මේ ඇවිදීමට. ඉතින් ඒක තව ටිකක් පහසු වෙන්න පැහැදිලිවෙන්න, වම් පාදය පොළවේ වදිනකොට හොඳට දැනීමක් තියෙනවා ඒක හරි පැහැදිලියි; හොඳට දැනෙනවා; අන්න එතෙන්ට මනස ළං කරනවා. දකුණු පාදය පොළවේ වදිනකොට එතනට ළං කරනවා. දැන් මේ වර්තමාන වශයෙන් කයෙන් දැනගන්නා අරමුණක්. මෙන්න මෙතෙන්ට මනස ළං කිරීම හරහා අර තොර තෝංචියක් නැති කෙලෙස් රාශියකට යනවා වෙනුවට දැන් මේ තියෙන සරල අරමුණක හිත පොඩි වෙලාවකට ඉන්න පටන්ගන්නවා. සුළු මොහොතයි; තාම පුරුදු නැහැ. ඉතින් ආයෙත් අර පරණ කෙලෙස් ගොඩටම හිත යනවා; ඔන්න ආයෙ අතීතයක් ඇදගෙන මතක් කරගෙන ඒක භුක්ති විඳිමින් ඉන්නවා; නැත්නම් රස විඳිමින් ඉන්නවා. නැත්නම් අනාගතයක් ගැන යම් සිහින මවමින් ඉන්නවා; අපේක්ෂා සහිතව ඉන්නවා; බලාපොරොත්තු සහිතව ඉන්නවා. ඉතින් ආයෙත් දුවනවා. ආයෙත් ගෙනල්ලා මෙතෙන්ටම තියනවා.

පින්වත්නි අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා මේ ප්‍රයත්නය අසාර්ථක වෙන්න හේතුව අපි අර තරම් තොරතුරු රැසක් අපේ ඔළුවෙ දාගෙන ඉඳීම. අද ඇත්තටම තොරතුරු තාක්ෂණය හරහා හරිම පහසුවෙන් අපේ හිත කෙලෙසා ගන්න පුළුවන්. පුළුවාන්තරම් අපි

තොරතුරු ඇතුළට දාගන්නව. හැබැයි අන්තිමට ඕව හරහා මනසට වෙන්නේ මොකක්ද කියන එක ගැන අපි කිසි සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ නැහැ. ඉතින් එබඳු මනසක් වුනත් හැබැයි ගොඩග න්න පුළුවන් බව තමයි දැන් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. කෙ-ාච්චර මේක විකෘති වෙලා තිබුණත් කොච්චර මේක කෙලෙසිලා තිබුණත් මේ සතිය හඳුන්වලා දීලා ආයෙ ප්‍රකෘති තත්ත්වයට ගන්න තමයි මේ වැයම. අපි හිතමු කයට හිත දාලා වාඩිවුණාට පස්සේ දැන් හුස්ම ගන්නවත් එක්ක උදරයේ යම් චලනයක් සිද්ධවෙනවා. අපි ඒක භාවිත කරනවා; ඒ චලනයේ හිත රඳවනවා. ඊළඟට ආපස්සට උදරය චලනය වෙනවා. උදරය හැකිළෙනවා. අන්න ඒ චලනයේ හිත රඳවනවා. එතකොටත් බාහි-රට දුවන ගතිය අඩුවෙලා එයා කැමති කැමති අරමුණුවලට දුවන ගතිය අඩුවෙලා අපි හඳුන්වලා දුන්න අලුත් අරමුණේ හිත මදක් රැඳෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊළඟට මේක නැවත නැවත කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ නිසා සාමා-න්‍යයෙන් භාවනාව සම්බන්ධෙ-යන් එන වචන යුගලයක් එනවා භාවිතා බහුලීකතා කියලා. " භාවිතා" කියලා කියන්නේ මේකේ වර්ධනයක් සඳහා උත්සාහවන්ත වීමයි. "බහුලීකතා" කියන්නේ මේක බහුලීකෘත කිරීමයි. එක පාරක් දෙපාරක් හත් පාරක් අට පාරක් නෙමෙයි; සිය දහස් වාරයක් කරන්න වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා පොඩ්ඩක් මුලදි වෙහෙ-සකරයි. මනසේ දැනට තියෙන බරපතළකම මනසට වෙලා තියෙන ඇබැද්දිය අපි තේරුම් ගත්තානම්, එහෙනම් අපි වැයම් කරනවා මේ තියෙන අවුල් සහගත ස්වභාවයෙන් අපේ හිත මුදවා ගැනීම පිණිස. මේ මනසට පිළිසරණක් ලබා දීම පිණිස. එහෙමනම් මේ හඳුන්වලා දීල තියෙන ක්‍රම අනුමනය කරන්න එහෙමනම් අපි නැවත නැවත ඔන්න සක්මනක යෙදෙනවා. නැවත නැවත යෙදෙන්න යෙදෙ-න්න හිත වෙන වෙන අරමුණුවල ගිහිල්ලා පැටලි පැටලි ඉන්න ගතිය පොඩ්ඩක් අඩුවෙලා දැන් මේ අපි හඳුන්වලා දීපු සරල අරමුණේ ඉන්න පටන් ගන්නවා. හිතන්න අපි ඔන්න කලින් නම් පියවර දෙක යනකොට හිත පිට දිව්වා. ඊට පස්සේ ඉතින් ආයෙ ගෙනල්ලා තියාගන්නවා. ආයෙත් පියවර දෙකක් යනකොට හිත පිට දුවනවා. හැබැයි මේක අපි භාවිතා කරන්න කරන්න බහුලීකෘත කරන්න කරන්න, පියවර දහය-ක් විතර යනකල්ම දැන් ඉන්න පුළුවන් ගතියක් ඇවිල්ලා. හිත පොඩ්ඩක් දැන් කියන දේ අහනවා. ඒවගේම හිත ආයෙත් එළියට ගියාට එයා හුඟක් වෙලා කතන්දර ගොත ගොත ඉන්නේ නැහැ; හුඟක් වෙලා ඒ බාහිර අරමුණුවල සතුටු වෙමින් ඉන්නේ නැහැ. මුළාවෙමින් ඉන්නේ නැහැ. එයාට මතක් වෙනවා "ආ මම මේ වැඩ-ක් කර කර හිටියේ. මං මේ සරල අරමුණක් බල බල හිටියේ" කියලා අන්න එයාට මතක් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ අතරමං වෙලා ඉන්න කාලපරිච්ඡේදය එන්න එන්න අඩුවෙනවා. එතකොට අපි හිතමු ඔන්න දැන් පියවර විස්සක් යන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දැන් අර එළියෙ අතරමං වෙලා ඉන්න කාල පරිච්ඡේදය ඊට අනුරූපව අඩුවෙනවා.

ඒ කියන්නේ දැන් අතරමං වෙලා ඉන්නේ විනාඩියයි. ඊළඟට අපි හිතමු දැන් සක්මනේ මුළු වටයක්ම යන්න පුළුවන්; සිහි-යෙන් යන්න පුළුවන්. එතකොට අන්න හිත එළියට ගියත් විනා-ඩියෙන් - එහෙමත් නැත්තන් ගිය ගමන්ම එන්න පටන් ගන්නවා. අපිට තේරෙනවා දැන් මේ අපි හඳුන්වලා දීපු සතිය අපි තුළම වර්ධනය වෙනවා. මේක පින්වත්නි අපිට ආයෙ කාගෙ න්වත් අහන්න දෙයක් නෑ - " මගේ සතිය වර්ධනය වෙලාද" කියලා. ඒක අපිටම දැනගන්න පුළුවන්. ඒකයි මේ දහම ප්‍රායෝග ිකව අපිට වඩන්න පුළුවන් කියන එකේ තේරුම. මේක මේ ප්‍රාර්ථනා කර කර ඉන්නවත් නැත්නම් මේ තව ඉදිරියට දම දාමා ඉන්නවත් නෙමෙයි - ප්‍රායෝගිකව අද අද ම පුහුණු කරන්න පුළුවන්. අපි අපිට ම තේරුම් ගන්න පුළුවන් "මගේ සතිය වර්ධනය වෙනවද?" කියන කාරණය; මේ කරන කටයුත්ත හරහා මගේ හිත දැන් මං කියන දේ අහනවද? කියන කාරණය.

මගේ හිත දැන් මට උවමනයි මේ සරල අරමුණේ පිහිටුවන්න. හිත දැන් මම කියන විධානයට ඇහුම්ක-න් දීලා පියවර කීයක් ඒ මං කියපු අරමුණේ ඉන්නවද?. අන්න අපිට දැන් තේරෙනවා ඉස්සෙල්ලනම් මට පුළුවන් වුණේ ඔන්න පියවර පහයි. ඔන්න දැන් පියවර දහයක එයා ඉන්නවා. එහෙම නම් දැන් යම් වර්ධනයක් තියෙනවා. මේක තව තව කරනකොට ඔන්න පියවර පහළවක් ඉන්නවා; පියවර විස්සක් ඉන්නවා. එළියට ගියත් දැන් ඉක්මන්ටම එනවා. දැන් වැඩි වෙහෙසක් නැහැ. අන්න අපි තේරුම් ගන්නවා දැන් මනසේ යම් පමණක වර්ධනයක් වෙලා. දැන් ඊළඟට අපි හිතමු දැන් ඔන්න සතියේ යම් පමණක වර්ධනයක් වුණාට පස්සේ, අරමුණත් එක්ක හිත ඉන්න ගතියක් හැදුනට පස්-සේ, හිත කෙලෙස් නැති සරල අරමුණක වැඩිකාලයක් ඉන්න පුළුවන් ගතියක් හැදුනට පස්සේ, අපි තේරුම් ගන්නවා සතියෙ තියෙන එක්තරා අන්දමක මේ අරමුණේ කිඳාබහින හැකියාව-ක්. අරමුණක මතුපිට රැඳෙනවා වෙනුවට හඳුන්වලා දීපු අරමුණේ ගැඹුරට යන ගතියක් මේ සතියේ තියෙනවා. "අපිලාපන ලක්ෂණය" කියලා ඒකට කියනවා. ඒ කිය-න්නේ සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිත එක වැඩක්වත් හරියට කරන්නෙ නැහැ. වැඩ දාහක් පටලගෙන හැම එකම නිකං අල්ල අල්ල යන ගතියක් තියෙන්නේ. එකක්වත් හරියට කරන්නෙ නැතුව නිකන් තොල ගගා යනවා හැම එකම. නමුත් දැන් මේ සතිය හඳුන්වලා

දුන්නට පස්සේ එයාට මේ දීපු අරමුණට කිඳාබහින ගතියක් හොඳට ගැඹුරට යන ගතියක් තියෙනවා. එතකොට අපි හිතමු දැන් ආශ්වාසයක් හඳුන්වලා දුන්නට පස්සේ දැන් මේ හිත ආශ්වාසය දිහා හොඳට විපරම් කරලා බලනවා. මේ ආශ්වාසයේ දිග පළල තේරුම් යනවා. "මේක දිග ආශ්වාසයක්. මෙන්න මේක කෙටි ආශ්වාසයක්. මේ ආශ්වාසය නම් සිසිල්. පිටවෙන ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්" මේ වගේ තව තව තොරතුරු, අරමුණේ රස මේ හිතට තේරෙන්න ගන්නවා. දැන් සතිය හඳුන්වලා දුන්නට පස්සේ ගැඹුරට යන ගතියක් ඔන්න සතිය හරහා සිද්ධවෙනවා.

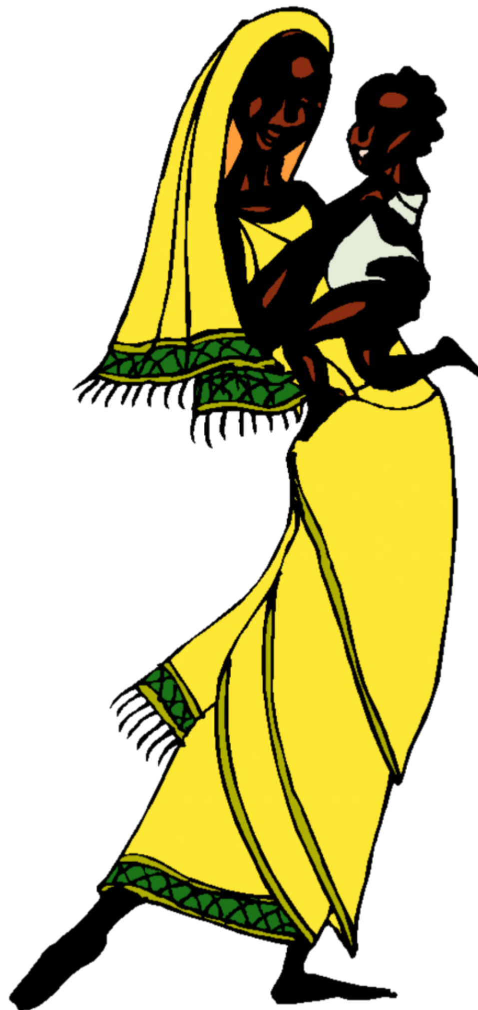
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අම්මා සතිමත් පවුලම සතිමත්

කාන්තාවන් වන අපට සතිමත්බව ඇතිකරගත යුත්තේ ඇයි කියන මාතෘකාව සම්බන්ධව කරුණු කලින් ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදුනා.

ශ්‍රී ලංකාව කියන්නේ ඉතිහාසයේ පටන් ආදර්ශමත් කාන්තාවන් බිහිකළ, කාන්තා නායකත්වය විවිධ අවස්ථාවලදී ලොවටම පෙන්වපු ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වුනත් අද්විතීය රටක්. සංඝමිත්තා මහා රහත් තෙරණින් වහන්සේ, විහාරමහාදේවිය, අනුලා දේවිය, වැනි ඉතිහාසයට එක්වූ චරිත බිහිවුණා. මෑතකදී පළමු කාන්තා අගමැතිනිය බිහිවුනෙත් ශ්‍රී ලංකාවෙන්. මේ හැම දෙයක්ම අහම්බයක් නෙමෙයි කියලයි මට හිතෙන්නේ. එනම් මේවා හැම දෙයක්ම බුදු දහමේ අභාෂය නිසා අපිට ලැබුණු දේවල් කියලයි.

අපේ පැරැන්නෝ කියනවා ඈත අතීතයේ ස්වර්ණාභරණ පැළඳගත් ඉතාමත් රූමත් කාන්තාවකට පේදුරුතුඩුව සිට දෙවුන්දර තුඩුව දක්වා නිරුපද්‍රිතව තනියම ගමන් කරන්න පුළුවන් කමක් තිබුනා කියලා. මේ කියන්නේ දැනට දියුණුයි කියන රටවල් ම්ලේච්ඡ යුගයක ඉන්න කාලයේදීයි. මම හිතන්නේ මේ හැම දෙයක්ම ඒ කාලයේ සිටි මිනිසුන් සතිමත්ව සිටීම නිසා ලැබුණු ප්‍රතිඵල කියලයි.



මම කලින් ලිපියෙත් සඳහන් කළා වගේ කාන්තාවන්ට මේ සමාජයේ බොහෝ දේවල් ශුභදායි පැත්තට හැරවීමේ දක්ෂතාවය තියෙනවා. ඒ පිරිමියෙක් වගේ වැඩකරලා නෙමෙයි. කාන්තා අනන්‍යතාවය ඒ ආකාරයෙන්ම තියාගෙනයි. උදාහරණයක් විදිහට ගෙදර අම්මා ආදර්ශමත් නම් දරුවෝ ඒ අම්මව අනුගමනය කරනවාමයි. ඒකම සමාජයට විශාල මෙහෙවරක් වෙනවා.

ඉතින් මම මේ කතා කරන්න උත්සාහ කරන්නේ කාන්තාව සතිමත් වුනොත්, නැත්නම් සතිමත් වීමෙන් තමන්ට පවුලට සමාජයට කරන්න පුළුවන් මෙහෙවර ගැනත් සතිමත්වීමේ භාරදූර කර්තව්‍යයට කාන්තාවක් විදිහට උරදෙන්නේ කොහොමද කියන දෙයත් ගැනයි.

මට හිතෙනවා, අපිට පුළුවන් මේ ගැන එක් එක් භූමිකාව හරහා කතාකරන්න කියල. අපි පළමුවෙන්ම හිතමු අම්මාගේ භූමිකාව දරන කාන්තාවකට කොහොමද මේ සතිමත් වීමේ වගකීම කල හැක්කේ කියල.

අම්මා කියන්නේ වගකීම් සම්භාරයක් ඇති කාන්තාවක්. පවුලක වගකීම; දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ සිට ඔවුන් උස් මහත් කර පාසල් යවා චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර පුරුදු කර හොඳ නොහොඳ කියාදී සමාජයට වැඩදායි පුද්ගලයන් බවට පත්කිරීමේ කාර්යයේ මුල් කණු දෙකෙන් වැඩි බරක් උසුලන්නේ අම්මයි. ඉතින් කරන්න තියෙන වැඩ කොයිතරම්ද කියල අහන්න දෙයක් නැහැ.

මම කියන්නේ මේ වැඩ කන්දරාව සතියෙන් සිහියෙන් කරන්න පුරුදු වුනොත් ඔයාලටම තේරෙයි මට කොහෙන්ද මේ කාලය ලැබුනේ කියල.

මුලින්ම සතිමත් වීම පුරුදුවෙන්න ඕනි තනියම ඉන්න වෙලාවට. දැන් නම් හිතෙයි කොහොමද මම තනියම ඉන්න වෙලාවක් හොයාගන්නේ කියල. දවසක් ඇතුලත පැය 24 සලකනවිට ඕනිතරම් මෙවැනි තනියම ගතකරන අවස්ථා

සොයාගත හැකියි.

කල්පනා කරලා බලන්න වැසිකිලි කැසිකිලි කරන කොට මුහුණ හෝදනකොට නානකොට අපි තනියමනේ ඉන්නේ. බොහෙ-ාමයක් අම්මලා කුස්සියේ වැඩ කරන්නේ තනියම. මේ මට මතක් වෙන දේවල් තමයි මම කිව්වේ. ඔයාලත් කල්පනා කරලා බලන්න ඔයාලගේ ගෙදර පරිසරයේ හැටියට තනියම ඉන්න වෙලාවක් ගැන.

අපි උදාහරණයකට ගනිමු, නාන වෙලාවක් කියල. ලිලයි, කමලයි, චම්පයි රේකයි, භානුමතියි නය-නයි සඳරේකයි වගේ ලිඳ ළඟ නෙමෙයි නම් නාන්නේ මේ වැඩේ පහසුයි. මම කියනවා ඒ වුනත් මේ වැඩේ කරන්න පුළුවන් කියල.

මුලින්ම රෙදි සෝදනවා නම්; අතට සබන් කැටය ගත්තම බලන්න,

- වෙනත් දෙයක් දෙන ස්පර්ශය නෙමෙයි සබන් කැටයේ ස්පර්ශය.
- බරක් දැනෙන්න පුළුවන්.
- ඒ වගේම ලිස්සන සුළු ස්වභා-වය හොඳට අධ්‍යයනය කරන්න.
- නාසයට දැනෙන සුවඳ හොඳින් සිහියෙන් නැවතිල්ලේ විඳින්න.

දැන් සිහියෙන්ම තෙමාගත් රෙද්ද අතට දැනෙන විදිහ විමර්ශනය කරන්න.

- තෙත රෙද්ද සහ වියලුනු රෙද්ද අතර තියෙන වෙනස්කම් මො-නවාද කියල බලන්න.
- අතට දැනෙන ස්වභාවය වෙනස් ඇති,
- පැහැය වෙනස් ඇති,
- බර වෙනස් ඇති,
- මේ හැම දෙයක්ම සිහියෙන් සෙමින් නිශ්ශබ්දව අවධානය 100%ක් යොමු කරමින් අධ්‍යයනය කරන්න.

දැන් අතට ගත් සබන් කැල්ල එක අතක තියාගෙන අනිත් අතින් තෙත රෙද්ද අල්ලාගෙන සෙ-මින් සබන් කැල්ල තෙත රෙද්දේ අතුල්ලන්න.

මුලදී සබන් කැල්ල අතුල්ලන්න අත මෙහෙයවපු ආකාරය සහ ස්-වභාවය ටිකක් සබන් ගෑවුණු පසු වෙනස් වෙනවාද?

මේ විදිහට සබන් ගාලා ඉවරවෙලා දැන් සබන් ගෑවුණු රෙද්ද දෑතින් අතුල්ලන්න. අතට දැනෙන ස්-වභාවය ගැන හොඳින් අවධානය යොමු කරන්න.

වරින් වර හිත පිටයයි. ආයෙමත් හිත සබන් කැල්ලට නැත්නම් තෙත රෙද්දට එසේත් නැත්නම් අතුල්ලා සබන් පෙන ඇතිවෙන ස්වභාවයට වැනි කුමක් හෝ ඒ වෙලාවේ යෙදෙන ක්‍රියාවට හිත යොමු කරන්න.

- මෙහෙම කියන්නම්කො. හිත පිට ගියාට දුක් නොවී හිත පිට ගිය එක මතක් කරලා දීපු එකගැන සතුටුවෙන්න. දැන් ඒ සතුටු සිතින් අයෙමත් හිත, කරන ක්‍රියාවට යොමු කරන්න.

සබන් සෝදා හරින වෙලාවෙත් මේ විදිහටම අතට දැනෙන ස්-වභාවය ගැන හිත යොමු කරන්න.

ආධුනික යෝගාවචරයෙකු නම් නැවත නැවත කරන වැඩේටම හිත, අවධානය තියා ගන්න උත්සාහ කරන්න. පළපුරුදු යෝග -ාවචරයෙක් නම් හිත පිටගියේ ශබ්දයකට නම් ශබ්දය කෙරේ හිත පවත්වා ගත්තත් කමක් නැහැ. මතක තියා ගන්න, වරකට එක දෙයයි කළ යුත්තේ, ඒක හරියට කරන්න.



මේ විදිහටම නානකොට හිත එකතැනක තියන්න පුළුවන්.

■ වතුර ඇඟ දිගේ වැටෙනකොට දැනෙන සිතල,

■ ඒ සිතල නිසා හිතට දැනෙන පහසුව අධ්‍යනය කරන්න පුළුවන්

■ සබන් කැල්ලෙත්, shampoo දියරයෙත් වෙනස්කම් හඳුනා ගන්න පුළුවන්.

දැන් මම මේ කතා කලේ තනියම රෙදි හෝදන කොට නානකොට සතිමත් වෙන හැටි ගැනයි. උයන කොටත් ඔය විදිහමයි.

මම ගෙදර ඉන්න කාලේ පලා කපන කොට හොඳට සතිමත් වුනා. මම දැක්ක එකේ පොඩි රහසක්. කොහොමටත් අත කැපෙන්නේ නැතුව පලා ටික කපන්නත් ඕනිනේ. ඉතින් මේකත් හොඳ වෙලාවක් සතිමත් වෙන්න.

මම නම් කලේ අතේ මිටට ගත්ත පලාටික අතට හිරවෙලා තියෙන හැටි ගැන සතිමත් වුනා.

එකේ විස්තර බැලුවා. කවදාවත් පලාමිටියක් ඇල්ලුවේ නැති කෙනෙක් වාගේ.

ඊට පස්සේ පිහිය අතට ගත්තේ පොඩි ළමයෙක් අත කැපෙයි කියල බයෙන් පිහිය අල්ලනවා වගේ හොඳ පරිස්සමෙන්.

දැන් ලැල්ල උඩ අතට අල්ල ගෙන පලා මිටිය තියල හොඳට තද කරලා ඇල්ලුවා.

මට දැනුනා අතට තදවෙලා තියෙන පලාමිටියේ තද බව, වැරදියට ඇල්ලුනු පලා නැට්ටක් අතේ ඇනෙන බව.

ආයෙම සකස් කරලා තදින් අල්ලාගෙන පිහිය පලාමිටිය මැදින් තියල පස්සට අදිනකොට කරස් ශබ්දය සමග කැපුණු පලා කැලි ලැල්ලට එකතුවෙන සැටි මම අත් වින්දෙමි.

ඔයාලටත් පුලුවන්ද කියලා බලන්න මෙසේ සතිමත් වන්න. මුලදී හිත පිට යාවී. ඒත් උත්සාහය අත්හරින්න එපා. සතිමත්බව අප විසින් දියුණු කරගත යුතු කුසලතාවයක්. නැත්නම් කලින් ලිපියෙන් කිව්වා වගේ මේ බහු කාර්යයන් (multitasking) කරන්න ගිහින් අපේ මානසික සෞඛ්‍ය අපි දන්නෙම නැතුව පිරිහෙනවා.

මේ කිව්වේ තනියම ඉන්න වෙලාවට සතිමත් වෙනහැටි ගැන උදාහරණ කිහිපයක්.

මේ දවස්වල කොරෝනා නිසා අපි කවුරුත් කුටුම්බ ඇතුලේ කල් ගත කරන නිසා පවුලේ හැමදෙනාම එක්ක කළ හැකි දෙයක් මම ඔබට කියන්නම්.

■ හවසට විවේකයෙන් ඉන්න වෙලාවක ගෙදර හැමෝම එක්ක මිදුලට එකතු වෙන්න.

■ කවුරු හරි මහල් නිවාසයක නම් ඉන්නේ මිදුලේ ඉඩ නැත්නම් බැල්කනියට යන්න.

■ දැන් හැමෝටම එක්ක වාඩි වෙන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් හිටගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. ඔබ කැමති නම් හාන්සිවෙලා පහසුවෙන් ඉරියව්වෙන් ඉන්නත් පුලුවන්.

■ දැන් හැම දෙනාටම කියන්න භාහිර පරිසරයෙන් ඇහෙන ශබ්ද ගැන අවධානය යොමු කරන්න කියල.

■ පෑනක් කොලයක් අරගෙන ලියන්න වුනත් ඔබට පුළුවන්.

■ ඒ ගැන සැවොම එකතු වෙලා සාකච්චා කරන්නත් පුළුවන්.

■ එක එක් කෙනාට ඇහුනු ශබ්ද වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

■ එකම ශබ්දය වුනත් වෙනස් විදිහට ඇහෙන්නත් පුලුවන්.

■ මේ ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

■ පවුලේ අම්මට හෝ අක්කට පුළුවන් මේ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න. මේක ක්‍රීඩාවක් විදිහට ඔබට උත්සහ කරන්නත් පුළුවන්.

කනට ප්‍රිය උපදවන සංගීතයකට සවන්දීලා,

■ ඇහුනු වාදන භාන්ඩ ගැන.

■ වාදන භාණ්ඩය ඇහුනු වාර ගණන. උදාහරණ ලෙස වයලීනය ඇසුණු වාර ගණන වැනි.

■ වාදන භාණ්ඩය කුමන අවස්ථාවේද ඇසුනේ යන වග.

ගෙවත්තේ නම් මේ ක්‍රීඩාව කරන්නේ,

■ කුරුල්ලන්ගේ ශබ්ධ.

■ වෙනත් සතුන්ගේ ශබ්ධ.

■ ගස් කොලන් ඇතිකරන ශබ්ද.

මේ විදිහට විවිධාංගීකරණය කරන්න පුළුවන්. ඔයාලගේ නිර්මාණශීලි හැකියාව එකතු කරලා ළමයින්ගේ හිතට ගැලපෙන ආකාරයට සකස් කරන්න. එතකොට අම්මත් සතිමත්, දරුවනුත් සතිමත්.

පසුගිය ලිපිය කියෙව්වේ නැත්නම් සොයාගෙන කියවන්න. එතකොට ඔයාලට තේරෙවී ඇයි සති පාසල අපිට කියන්නේ සතිමත් වීම හොඳ දෙයක් යන්න.

සතිමත් වෙන මේ මොහොතේ අපි මොළයට දෙන වැඩ ගණන අඩුයි. සම්පූර්ණ මොලයම වර්තමානයේ කරන වැඩේ ගැන යෙදීලා ඉන්නේ. මේ නිසා වැඩ කීපයක් කරන කොට සම්බන්ද නොවුණු නියුරෝන එකතු වී එම වැඩේ සිදුකරනවා. අපි මුලින් සඳහන් කල සතිමත් වීමේ ක්‍රියාකාරකම; රෙදි සෝදනවිට සහ නානවිට අපේ ඉන්ද්‍රියන් පහටම අදාල මොලයේ කොටස් 100% ක් වැඩ කරනවා. එය අපේ ලොකු ස්වාමින්වහන්සේ කියනවා සතිමත්ව වැඩ කරන කොට තිරිහන් වෙනවා කියලා.

ආයුබෝවන්! ආයෙත් හමුවෙමු.

රෝහිණී සිල්මාතාව

අම්මාගේ සති සටහන්

ආදරණීය පුතේ,

පුතා මගේ කුසට ඇවිත් අදට මාස 5යි සති 2ක්. දැං දැං මට පුතාගේ පුංචි පුංචි දඟකාරකම් දැනෙනවා. පුතුගේ දොස්තර මාමා කියපු විදිහට පුතුගේ පුංචි දඟකාරකම් ගැන මම බොහොම අවධානයෙන් ඉන්න ඕන කාලයකුයි මේ ගත වෙන්නේ.

ඉතිං පුතේ, ඔයාගේ තාත්තියි මමයි තීරණය කලා පුතාට "සතිමත්බව" ගැන උගන්වන්න දැං කාලය එළඹිලා කියලා. ඔන්න ඒ නිසා අපි තීරණය කලා පුතා එක්ක මීතිරිගල නිස්සරණ වනයට ගිහින් දින 10ක සතිමත් කාලයක් ගතකරන්න. ඉතිං මෙය ලියන්නේ ලැබෙන්නට සිටින ඔයත් සමග අපි තුන්දෙනා පවුලක් විදිහට, සතිමත්ව හිටපු පළමු අවස්ථාව ගැන පුංචි සටහනක් තියන්නයි.

ඔන්න නිස්සරණ වනයේදී පුතයි අම්මයි දෙන්නම පළමු වතාවට අට සිල් සමාදන් වුණා. දිනකට නිර්මාංශ ආහාර වේල් දෙකක් පමණක් ලබා ගන්න අම්මා පුතාගේ දොස්තර මාමා ගෙන් අවසර අරගෙනයි ආවෙ. කොහොමත් අම්ම කුඩා කල ඉඳන්ම නිර්මාංශ කෙනෙක් වීම කිසිදු අයුරකින් පුතාගේ සෞඛ්‍යයට හානියක් නෑ කියලත් දොස්තර මාමා කියපු නිසා පුතාගේ අත්තම්මලා සීයලා හැමෝම මේ ගමනට එක සිතින් ආශීර්වාද කලා.

මීට කලින් අවස්ථා තුනකදී අම්මා නිස්සරණ වනයේදී සතිය පුහුණු කලත් පුතා එක්ක ආපු මේ ගමන හරිම වෙනස්. මාස 5ක ගැබිනි මවක් විදිහට හැමෝගෙන්ම විශේෂ අවධානයක් පුතුගේ අම්මට ලැබුණා. එතන හිටපු අනික් වැඩිහිටි අම්මලා වගේම අත්තම්මලා හැමෝම ගැබිනි කාලයේ සක්මන් කිරීම සහ ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීම අම්මගෙයි පුතාගෙයි දෙන්නගෙම සෞඛ්‍ය වර්ධනයට ඉතාමත් වැදගත් බව හරිම ආදරයෙන් පහදලා දුන්නා. ඒ අතර "හපෝයි දෙන්නෙකුට හරියන්න කන්න ඔනේ මේ කාලේ නොකා නොබී ඔහොම ඉන්න හොඳ ද?" කියලා අහපු අයත් හිටියා. ඒත් පුතාගේ අම්මා වගේම තාත්තිත් මේ සතිමත් වීම ගැන ඉතා හොඳ අවබෝධයකින් කටයුතු කරපු නිසා මේ දින 10 ගත කිරීම ගැන අපිට කිසිම සැකයක් හිතට ආවේ නැහැ.

පුතුගේ අම්මට නිස්සරණ වනයේ ගතකරපු දින 10 පුරාම සක්මන් භාවනාව ඉතා සාර්ථකව සිදු වුණා. අම්මා සක්මන් කරන හැම වතාවකම පුතුත් අම්මගේ කුස ඇතුළේ ඉඳන් බොහොම කැමැත්තෙන් දඟ කරකරා හිටිය හැටිත් සති සක්මන අතරේම අම්මට දැනුණා. නමුත් ඔයාගේ පුංචි දඟකාරකම් අම්මගේ සතිමත් ඇවිදීමට බාධාවක් කරගන්නේ නැතුව, අපේ ගෞරවනීය ධම්මජීව ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ උපදෙස් දීපු විදිහටම පුතාගේ දැඟලීමත් "දැනුණා" කියන තැනින් එහාට නොගිහින් ඒ බවත් සිහියෙන්ම දැකලා නැවත සක්මනෙහිම අවධානය රඳවා ගන්න අම්මට පුළුවන් උනා.

අනේ පුතේ, ඒ වුනාට දින 10යේ වැඩසටහනේ දින 3ක් අවසන් වුනත් පර්යංක භාවනාව කිසිදු ලෙසකින් සාර්ථක කර ගන්න අම්මට බැරි උනා. අම්මා පුරුද්දක් විදිහට වෙලාව බලලා ඇස්දෙක පියාගෙන පැයක් පර්යංක භාවනාවට ඉඳගත්තත්, ටික වෙලාවක් ගත වෙනකොට මෙන්න අම්මගෙ හිතට එකවරම පුතාව සිහිවෙනවා, පුතා දැං ගොඩක් වෙලාවකින් අම්මගෙ කුස ඇතුළේ දඟලනවා දැනුණේ නෑනේ කියලා අම්මට මතක් වෙනවා. හපෝයි මෙන්න එතකොට අම්ම කලබල වෙලා ඇස් ඇරලා වෙලාව බලනවා.



ඔන්න එතකොට හොරගෙඩියක් වගේ හිටපු මගේ පුතා අම්මගේ කුස ඇතුළේ දඟ කරන හැටි අම්මට දැනෙන්න ගන්නවා. නමුත් පුතේ වෙලාව බැලුවම ඇත්තටම අම්මා ඇස් පියාගෙන පර්යංක භාවනාව කරලා තියෙන්නේ විනාඩි තුනක් හෝ පහක් වගේ සුළු කාලයක්.

ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? ඇයි මට පුරුදු පරිදි පර්යංක භාවනාව කර ගන්න බැරි කියලා බොහොම දුකක් අම්මගේ හිතට ආවා. නමුත් පුතේ ඔයා ඉපදුනාට පස්සේ ඇතිවෙන අලුත් වගකීම් නිසා, ආයේ අවුරුදු ගනනාවකට අම්මට නිස්සරණ වනයට එන්න ලැබෙන්නේ නෑ කියලා මතක් වෙනකොට හිතට මහා ශක්තියක් එනවා, වීර්යක් එනවා, මේ ආපු ගමනෙන් මම උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ගන්නවා කියලා අම්මා හිතට ගත්තා. ඒ ගැම්මෙන්ම අම්මා හතරවෙනි දවසේ සාර්ථක සක්මනක් අවසානයේ පර්යංක භාවනාවට ඉඳගත්තා.

ඔන්න එදා තමයි අම්මට තේරුම් යන්නේ අම්ම ඇස් පියාගෙන හිත එක්තැන් කරගන්න පළමු අවස්ථාවේදීම අම්මගෙ කුස ඇතුළේ ඉන්න පුංචි පුතාත් ඉතාමත් සන්සුන්, සාමකාමී තත්වයකට පත් වෙනවා කියලා. පුතාගේ අම්මා සතිමත්ව, සන්සුන්ව ඉන්න ඒ මුලු කාලය පුරාවටම පුතත් ඉතාමත් සන්සුන් දරුවෙක් බවට පත්වෙනවා කියල අම්මට දැනුණා.

මේ බව තේරුම් ගිය පළවෙනි අවස්ථාවෙදිම අම්මගෙ ඇස් දෙකට කඳුළු ආවා පුතේ. මේ ලෝකයට බිහිවෙන්න කලින්ම මගේ පුංචි පුතාට අම්මා සතිමත් බව කියලා දුන්නා කියලා පුංචි ආඩම්බරයක් හිතට දැනුණා. ඔන්න හැබැයි දැං අම්මගෙ හිතට දැනෙන වගකීම තවත් වැඩි වුණා. දැං ඉතිං පුතත් මා එක්කම සතිමත් වෙන නිසා ඉතා වගකීමෙන් හිතට එන සිතුවිලි එක්ක ගැටෙන්නෙ නැතුව අම්මගෙයි පුතාගෙයි දෙන්නගෙම "උපයාගත් සතිය" පවත්වාගෙන යා යුතුයි කියන හැඟීම අම්මට දැනුණා.

දින තුනක් පුරාවට පුතයි, හිතයි දෙකම එක්ක පොර අල්ලමින් හිටපු මේ අම්මට හතරවෙනි දවසේදි සතියේ බල මහිමය අවබෝධ වුණා. ඉතිං ඉතිරි දින 6ම අම්මයි පුතයි දෙන්නම හරිම අපූරු සතිමත් කාලයක් නිස්සරණ වනයේදී ගතකලා.

ඒ ගැන වැඩි විස්තර අම්මා ඊළඟ සටහනින් පුතාට කියලා දෙන්නම්. අම්මා මේ සටහන් තිබ්බේ එකම එක අරමුණක් හිතේ තියාගෙනයි. ඒ අම්මට ලෝකෙටම කියන්න ඕනෙ උනා දරුවෙක් කුස තුල දරාගෙන ඉන්න ඕනෑම අම්මා කෙනෙකුට සතිමත් වෙන්න පුළුවන් කියලා.

දරුවෙක් කුස දරා සිටීම ආශිර්වාදයක් මිස සතිමත්බව වැඩීමට බාධාවක් නෙමෙයි පුතේ. දරුවෙක් මේ ලෝකයට බිහිවීමට කලින්ම මව් කුස තුලදීම සතිමත් කරන්න හැම අම්මෙකුටම පුළුවන්. ඔයා බිහිවුණ මොහොතේදී පවා අම්මට සතිමත්ව ඉන්න මහා අපූරු හැකියාවක් ලැබුණේ සතිය පිහිටුවීම තුළ අම්මා ලබපු මහා ශක්තිය නිසයි. ඒ හැමදේම මගේ පුතාට ඉදිරි සටහන් වලින් අම්මා කියලා දෙන්නම්.

මගේ පුතා ජීවිතයේදී අසතිමත් වන හැම මොහොතකම මතක තියා ගන්න "පුතා මව් කුස තුලදීම සතිමත් වෙන්න පුහුණුව ලබපු දරුවෙක් බව." ඒ නිසා පුතාගේ පුරුදු සතිය නිසා ඒ අසතිමත් වෙන හැම වෙලාවකටම අවදිමත් වෙන්න පුළුවන් වෙයි. නැවත සටහනකින් මුණ ගැහෙන තුරු මව් පදවිය අපේක්ෂාවෙන් ඉන්න හැම අම්ම කෙනෙකුටමත්, මෙලොවට බිහි වීමට සූදානමින් ඉන්න හැම දරුවෙකුටමත් තෙරුවන් සරණ පතමි !!!

මීට,

පුතාගෙ අම්මා.

දක්ෂිකා කන්දේවත්ත



කවි සිතුවිලි

රුක්මලී දසනායක
සිඩ්නි, ඕස්ට්‍රේලියාව

සිද්ධ වන බව කවරදා හෝ යන්න මේ කය හැර දමා
නැද්ද ඇසුනේ මෙතෙක් කල් ඇසුවත් බුදුන්ගේ දම් අමා
යුද්ධයක් වන් අවට ලොව හැර තමා තුලටම සිත යොමා
සද්දයක් නැති තැනක සිහියෙන් හිඳිමු නැත තවමත් පමා

රුපුන් ඔද බිඳ දිනන්නට ලොව ඇතත් මිසයිල අපමණ
නවත්වන්නට නොහැකි විය වයිරසය ඇසටත් නොපෙනෙන
පලක් නැත කොපමණ ඇතත් අවි පිටත් උවදුරු වනසන
පරද්දමු අපි මනස් සතුරන් සතිය අවියක් කරගෙන

පිනවමින් පසිඳුරන් පස්කම් සැපයටම දන ප්‍රිය වෙතේ
ඉවරවන්නේ දුකෙන් බව එය දකින රිසි කිසිවකු නැතේ
අඥෝනා ඇසුනත් විසාලා නුවර මෙන් බැලු බැලු අතේ
කොරෝනා නුඹ ලොවට ආශිර්වාදයක් යයි මට සිතේ

රසවත් බත් පිගාන

පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම හිමි විසින් රචිත "සතිය නිසා හොඳට ගියා" කෘතිය ඇසුරෙන්.

මම වෙනදාට වඩා කලින් අවදිවීමි. ඉක්මනට ලෑස්තිවෙලා පාසලට ගියේ මොකක් දෝ වැඩසටහනක් තියෙනවා කිව්ව හින්දා. විදුහල්පති තුමා උදේ රැස්වීම අවසන් වෙලා හැමෝම දැනුවත් කලා.

"කවුරුත් අහගන්න, අද උදේ වරුවේ පන්ති වල උගන්නන කටයුතු වෙන්නේ නැහැ. විශේෂ වැඩ සටහනක් තියනවා. නමය වෙන කොට හැම ළමයෙක්ම ප්‍රධාන ශාලාවට එන්න ඕන."

විදුහල්පති තුමාගේ කතාවෙන් පස්සේ වැඩසටහන ප්‍රධාන ශාලාවේදී පටන් ගත්තා. වැඩසටහන කරන්න ආව නැන්දලා, මාමලා අතරින් කෙනෙක් හැඳින්වීමක් කලා. අද කරන වැඩසටහනේ නම තමා 'සති පාසල' ලු මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන භාවනා උපදේශක පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේලු වැඩසටහන නිර්මාතෘවරයාණන් වහන්සේ.

සතිමත් බව පුංචි අපටත් පුරුදු කරන්න පුළුවන් බව මා හරියටම දැනගත්තේ එදා. ඒක සිල්ගත්ත දවසට පන්සලේදී කරන භාවනා වැඩසටහන වගේ කම්මැලි එකක් නොවෙයි. හරි විනෝද වැඩසටහනක්. "අතීතය, අනාගතය ගැන වෙන කෙනෙක් ගැන, බඩුමුට්ටු ගැන හිතන්නැතුව වර්තමාන මොහොත ගැන අවධානයෙන් ඉන්න එකලු සතිය. හැම වැඩක්ම කරන ගමන් සතිය පුරුදු කරන්න පුළුවන්ලු. එකට ඉඳගෙන ඉන්න ඕන නැහැලු. තමන්ගේ ඇගත් එක්ක හිත යාලු කරවල තියාගන්න එකලු, තමන් කරන වැඩේට තමන්ගේ මුළු අවධානෙම දාලා තියාගන්න එකලු සතිමත්බව."



ඒ නැන්දල මාමලා මේ විදිහට සතිමත්බව ගැන කියාදීල පුංචි පුංචි ක්‍රියාකාරකමුත් කලා. ඇස් පියාගෙන ශබ්දවලට ඇහුම්කන් දෙන්න කීවා. ඒ අතර තියුණු ශබ්දයක් නිකුත්කර ඒකට මුළු හිතම දාලා තියාගන්න කීවා. එතකොට හිත ගොඩක් සැහැල්ලු වුනා. ඉන් පස්සේ ඉදගෙන සතිමත් වන හැටි කියලා දුන්නා. මෘදුව දෑස පියාගන ඉදගන ඉන්න ඉරියව්වට හිත දාන්න කීවා. එතකොට දැනෙන දේවල් මොනවා දැයි බලන්න කීවා. ඒ වෙලාවේ මට දැනුනා මගේ පසුපස පුටුවට තද වෙලා වගේ. ඇග ටිකක් රස්නේ, දාඩිය දාල, බඩ උඩට පහලට උස් පහත් වෙනවා. පපුව ගැහෙනවා, නහය අග හුස්මක් දෙකක් වදිනවා වගේත් දැනුනා. ඉන් පස්සේ කීවා මේ දැනෙන දේවල් වලින් එකකට හිත දාන්න කියලා. මං හිත තියාගත්තා බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක ගැන. බඩ පිම්බෙනකොට බැලුමක් පිම්බෙනවා වගේත් හැකිලෙනකොට බැලුමක හුලං යන්නා වගේත් දැනුනා. මේ දිහා විනාඩි දහයක් විතර බලාන ඉන්න කීවා. ඇස් අරිනකොට හරියට නිදාගෙන ඉදලා ඇහැරියා වගේ හිතට සැහැල්ලුවක් දැනුනා.

ඊට පස්සේ කියලා දුන්නේ සතිමත්ව ඇවිදින හැටි. දකුණ, වම පොලවේ වදින කොට දැනෙන දේවල් වෙත හිත තියාගන්න කීවා. අපි පිට්ටනියට ගිහින් සිහියෙන් ඇවිද්දා. පාවහන් නැති දෙපා පොලවේ වදිනකොට තරමක් සීතල ගතියක් දැනුනා. තණ කොලවල මෘදු ගතිය පා දෙකට දැනුනා ගල් කැට පෑගෙනකොට දෙපා තරමක් රිදුනා. දකුණෙන්, වමට වමෙන් දකුණට බර මාරුවෙව් ඇවිදීම සිදුවෙන අයුරු තේරුනා. සතිමත් ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල රාශියක් ගැනත් අපි දැනුවත් වුනා.

සතිමත්ව ආහාරගන්න හැටි අපට කියලා දුන්නේ හරිම රසවත් විදිහට, පොඩි කෑමක් දීලා ඇගිලි තුඩුවලින් අල්ලලා දැනෙන දේවල් බලන්න කීවා. ඇගිලි තුඩුවලට ආහාරය ස්පර්ශ වෙනකොට සිනිඳු ගතියක් දැනුනා. ඒක ඇස්වලින් බලලා මොන පාටද? නහයෙන් සුවඳ ඉව කරලා මොන සුවඳද දැනෙන්නේ කීවා, කෑම කටට දාගෙන මුලු හිතින්ම කන්න කීවා. ඒක හරි පුදුම දෙයක් කාපුදේ පොඩි දෙයක් වුනත් වෙනදා නොදැනිච්ච රසයක් දැනුනා. මේ විදියටම ගෙදරදී ද සතිමත්ව ආහාර ගන්නා ලෙසත් එය සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට හේතුවන බවත් කියලා දුන්නා.

'සති ක්‍රීඩා' ළමුන් හැමෝගෙම කැමතිම අංගය වුනා. ක්‍රීඩා කරන එකත් සතියෙන් කරන්න පුළුවන්

බව එයින් කියලා දුන්නා. දත් මැදීම, නෑම, රෙදි සේදීම, අතුගෑම, යමක් පානය කිරීම වැනි එදිනෙදා කරන වැඩවලදී ද සතිමත්ව ඒවා කිරීමට උපදෙස් ලැබුනා. හිත කලබල වුනාම සතිමත්වීම තුලින් ඒ කලබලගතිය ඉවත්කරගෙන ලොකු ආත්ම විශ්වාසයක් ලබාගත හැකි බවත් කියලා දුන්නා.

ඔය ශෝකය, ඊර්ෂ්‍යාව, තරහ, යම් යම් දේවල් ගැන ආසාවල් ඇතිවීම, වැනි හැඟීම් ආවේග සතිමත් වී පාලනය කරගන්න අකාරය ද ඒ මාමලා, නැන්දලා අපට කියලා දුන්නා. මමත් හිත හිතා හිටියේ හිතට වද දෙන හැඟීම් ආවේග පාලනය කර ගන්නේ කොහොමද කියලා? සති පාසල වැඩසටහනෙන් ඊටද විසඳුමක් ලැබුනා. එපමණක් නොව සතිය පුහුණු කිරීමෙන් මොළය වර්ධනය වන බවත් මතක ශක්තිය වර්ධනය වන බවත් ඉගෙනීම පහසුවන බවත් අන් අය සමග හොඳ සබඳතා පවත්වාගත හැකි බවත් සතුටින් ජීවත්විය හැකිබවත් කියා දුන්නා. වැඩසටහන අවසන් වෙන කොට මා අදිටන් කරගත්තා සතිමත් බව මාගේ හොඳම යාලුවා කරගන්නා බවට.

අම්මා බෙදලා දීපු බත් පිගාන අරගෙන මං ගියා රූපවාහිනිය ලගට. එතකොට මතක් වුනා සතිමත් ආහාර ගැනීම ගැන, රූපවාහිනිය ලග හිටියොත් ඒ වැඩේ කරන්න වෙන්නෑ, මං වහා නැගිට කාමරයට වැදී දොර වසා ගත්තා. බත් පිගාන මේසය උඩ තබා පුටුවේ වාඩිවුනා. කය සැහැල්ලු කරගෙන හුස්මක් දෙකක් සිහියෙන් ගත්තා. අද ඉස්කෝලේදී කරපු කියපු දේවල්, හෙට කරන්න තියන දේවල් අම්මා, තාත්තා, යාලුවෝ, නංගි, මල්ලි ගැන ලෝකේ තියන කිසිම දෙයක් ගැන මං මොකවත් හිතන්නේ නෑ. මගේ මුළු අවධානෙම බත් කන එකත් එක්කම විතරමයි තියාගන්නේ. මං බත් එක දිහා හොඳින් බැලුවා. බත් සුදු පාටයි. ගොටුකොළ සම්බෝලේ කොල පාටට තිබුණා. රතුපාට තක්කාලි කෑලි, සුදුපාට පොල් කෑලි අතරින් පතර තිබුණා. පරිප්පු හොද්ද කහ පාටයි. කළුපාට අබ ඇට, ලාකොල පාට කරපිංචා කොල, අමු මිරිස් කැබලි ඒ අතර පෙනුනා. මාලු හොදි දුඹුරු පාටයි. වෙනදා රූපවාහිනිය බල බලා කෑම කාපු නිසා ව්‍යංජනවල පාට ඒවට දාලා තියෙන රස කාරක වල පාට, ඒවා මොනවදවත් කියලා දන්නේ නෑ. අද බත් පිගානක් තුල පාට කීයක් නම් තියනවාද? යන්න තේරුනා.

ඉන් පස්සේ මං බත් එක නහය ලගට ලං කලා. නාසයට හා මුහුණට රස්නයක් දැනුනා. මාළු වල සුවද, පරිප්පු සුවඳ, ගොටු කොල සම්බෝලේ දෙහි සුවඳ නාසයට දැනුනා. බත් එකට අත තියනකොට රස්නයක්, මෘදු ගතියක් ඇඟිලි තුඩුවලට දැනුනා. පරිප්පු ටිකක් ඇඟිලි වලින් ගන්න කොට ඇලෙනව වගේ ගතියකුත් රස්නේ ගතියකුත් දැනුනා. මාළු කෑල්ලකුත් කඩලා ගත්තා. ඒක ටිකක් සිනිඳුයි. ගොටුකොළ සම්බෝලේ නම් සීතලම සීතලයි. මේ සේරම එකතු කරලා හොඳට ඇනුවා. කටට කෙල ගොඩක් ගලා ගෙන එනවා. මං අනපු බත් කට කටට දමා ගත්තා. තොල් ලගට, දිවට මද රස්නයක් දැනුනා. බත් කට හපනකොට ඇඹුල් රස, ලුණුරස, මිරිස්සැර දිවට හොඳට දැනුනා. මේවා ඔක්කොම එකතු වෙලා දැනුනේ අමුතුම රසයක්. මේ විදිහට බත් කටක් කටක් ගානේ සිහියෙන් බත් කටවල් 15 ක් විතර කනකොට ඇති කියලා හිතුනා. වෙනදා මුළු බත් පිගානම කෑවත් අද ඒතරම් කෑවේ නෑ හැබැයි හොඳට බඩත් පිරිලා. බඩ විතරක් නෙවෙයි හිතත් පිරිලා. රූපවාහිනිය ලගට නොගිය නිසා හිතත් කලබල නෑ"

සතිමත්ව ආහාරගත් නිසා එදා රාත්‍රියේ වැඩි වෙලාවක් පාඩම් කරන්නත් හැකි වුනා. නින්දට යන ගමන් මං අදිටනක් ඇති කරගත්තා සතිමත්ව ආහාර ගන්න එක ජීවන පුරුද්දක් කර ගන්නා බවට.

-මතු සම්බන්දයි-

පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම හිමි

සතිමත් ගමනක මතක සටහන් - කුරුණෑගල

"රමණීය වන සෙනසුනක්, භාවනා යෝගීන් සඳහා තෝතැන්නක්" යන ආරාංචිය ඔස්සේ මීතිරිගල ආරණ්‍ය සේනාසනය සොයා 2015 වසර දී මුල් වරට ගිය ගමන හා වර්තමානයේ කුරුණෑගල සති පාසල අද ඇති වී තිබෙන දියුණුව ගැන එළි දැක්වීමයි මේ ලිපියේ අරමුණ වන්නේ.

නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සෙනාසනයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ 2016 වර්ෂයේ සති පාසල් සංකල්පය දැයේ දූ පුතුන්ට හඳුන්වා දෙන අතරම, වරින් වර භාවනාවට සම්බන්ධ වන මා ඇතුළු යෝගීන්ට ද මෙම සති පාසල නව ජීවයක් ම විය. ඒ අනුව කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ වාරියපොල ආසනයේ කෙළිමුනේ ශ්‍රී පියදස්සී දහම් පාසලේ සති පාසල වැඩසටහන 2016 වර්ෂයේ අග භාගයේ දී ආරම්භ විය. දහම් පාසල් දරුවන් වෙත "සති පාසල" අත්පොත් බෙදා මාස 2කට පසු, එනම් 2017 වර්ෂයේ පෙබරවාරි මස අපේ ගෞරවනීය ධම්මජීව

ස්වාමීන් වහන්සේ පොතුහැර සංඝමිත්තාරාම විහාරයට මුල් වරට වැඩම කළ දින අපේ දහම් පාසල් දරුවන් 60 දෙනෙක්, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් කිහිප දෙනෙක් ද එයට සහභාගි වූහ.

එසේ ආරම්භ වුන සති පාසල වැඩසටහන් වඩාත් ක්‍රමවත්ව කර ගැනීම සඳහා ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව මල්ලිකා ජයරත්න මහත්මිය කුරුණෑගල සති පාසල සම්බන්ධීකරණය කරමින් මේ දක්වා කැපවන අයුරු ප්‍රශංසනීයයි.

එම් උත්සාහය හා සහයෝගය මත වර්ෂ 2017 අප්‍රේල් මස කඩුවෙල නේවාසික සති පාසල් වැඩමුළුවට ගුරුවරුන්, දෙමව්පියන් සහ සිසුන් සහභාගි වීම අපේ පරමාර්ථය ඉටු කර ගැනීමට ලැබුණු පෙරනිමිත්තක් ලෙස දුටුවෙමු. සති ක්‍රියාකාරකම් අතරට යෝගී ව්‍යායාම නිසාත් ළමුන්ගේ ප්‍රබෝධයක් වැඩි විය.

කුරුණෑගල දහම් මැදුරේ මාසිකව පත්වන එක් දින භාවනා වැඩසටහන්වල දී අපේ සිසු දරුවන් තම අදහස් හා ගැටලු ගෞරවනීය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට ඉදිරිපත් කරමින් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත්හ.

දිනෙන් දින ලැබෙන උපදෙස් වලට අනුව ගුරු-දෙගුරු-දරු යන ත්‍රිත්වය ම එකම පවුලක් ලෙස තව තවත් ක්‍රියාත්මක විය යුතුය යන සංකල්පය මත පිහිටා එක් දින සති පාසල් කඳවුරක් අප දහම් පාසලේදී විහාරාධිපති ස්වාමීන් වහන්සේගේ හා ප්‍රධානාචාර්ය තුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් වර්ෂ 2017 අගෝස්තු මාසයේදී දවස පුරාම ක්‍රියාත්මක විය. යෝගා අසංක මහත්මා, චූලා වීරකෝන් මහතා සහ සිල්මාතාවක් (දහම් මැදුර) සම්බන්ධ වෙමින් සිසුන්ට ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාකාරකම් හා යෝග ව්‍යායාම ඉදිරිපත් කළහ.

මේ තුළින් බිහි වූ සතිමත් යෝග ව්‍යායාමය සඳහා සිසුන් 18 දෙනකු (විදුහල් 7ක අධ්‍යාපනය ලබන) සතිපතා නිසි පුහුණුව ලැබුවේ විවිධ දුෂ්කරතා, බාධක, සහ අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙමිනි. තම විදුහලේ අධ්‍යයන කටයුතු ද, පෞද්ගලික පන්ති ද නිමවා නිවෙස් වලට සවස පැමිණෙන දරුවන යෝග පුහුණුව සඳහා තෝරාගත් පෞද්ගලික නිවසට පැමිණෙන්නේ සතුටු සිතින් වුවත් බොහෝ විට අධික කායික හා මානසික වෙහෙසකනි. කෙසේ වූවත් ඔවුන් හා එකතු වූ ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් දැක්වූ කාරුණික හා සාමූහික ප්‍රයතනය අපි මහත් සේ අගය කළෙමු. ගුරුවරුන්, වෛද්‍යවරුන්, නීතිඥවරු, ව්‍යාපාරිකයන් මෙන්ම විවිධ ක්ෂේත්‍ර වල දෙමව්පියන් තම දරුවන් දිරිමත් කරවීම සඳහා ඔවුන් හා එක්ව ලැබෙන සුළු විවේකයේ දී පවා ක්‍රිකට් වැනි සාමූහික ක්‍රීඩා වල පවා නිරත වූහ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ජාත්‍යාන්තර සති පාසල් වැඩමුළුවට සාර්ථක යෝග ව්‍යායාම සංදර්ශනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට අපේ දරු දැරියන්ට හැකිවුණා. එය අපේ සති පාසලේ අගයයි, ආඩම්බරයයි.

මේ සති පාසලේ විස්තර ඇසූ විට, දුටුවිට, තොරතුරු ලැබුනු විට, සන්නිවේදනය වුණු අවට දහම් පාසල් හා ආයතන ද එම සතිමත් ක්‍රියාකාරකම් තම සිසු දරුවන්ට, ගුරු හා වැඩිහිටියන්ටද ලබාදීමට පිළිබඳව කළ විමසීම් සාකච්ඡා වලට අනුව යහලේ ගෙදර දේවගිරි විහාරස්ථානයේ දී එක් දිනක සති පාසල් වැඩමුළු තුනක්ද (3), ව්‍යාපාරික ස්ථානයක් වන කෙළිමුනේ "ස්පෙක්ට්‍රා" ආයතනය ද, කුරුණෑගල ඇත්-කඳ රජමහ විහාරය හා මිල්ලව දහම් පාසල (ඉංග්‍රීසි), මහව විජයබා විද්‍යාලය යන ආයතන දැනට ඔවුන්ට හැකි මට්ටමින් සති පාසල් ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයවනු ලබයි. මේ සඳහා ගෞරවනීය නායක හිමියන්ගේ උපදෙස් වලට අනුව කුලියාපිටිය ගෞරවනීය ධම්ම දීප ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන අනුශාසකත්වය දෙනු ලබයි. සියයකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ගුරුවරුන් සඳහා සති පාසල් පුහුණුව ලබා දී ඇති මහව සති පාසල් කඳවුර මින් ඉතා වැදගත් තැනක් ගනියි.

කෙළිමුණේ පෞද්ගලික නිවසේ ද ගුරුවරුන්, සති උපදේශකයන් ලෙස පුහුණු කිරීමත් සෑම ඉරු දිනකම හවස ළමුන් උදෙසා සති පාසල පැවැත්වීමත් සිදුවේ.

මෙසේ සති ක්‍රියාකාරකම් නිසා හා මනසේ සිදුවෙන සංවර්ධනය දැක, ඒ සඳහා වන අවශ්‍යතාවය තව තවත් මල්ඵල ගන්වා ගැනීම සඳහා ගුරු දෙගුරුන් හා සිසුන් විසින් නේවාසික භාවනා වැඩසටහන් ඉල්ලා සිටියහ. ඒ සඳහා මීතිරිගල වන සෙනසුනෙන් ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ නිසා සම්බන්ධීකරණ මහත්මියගේ කැපවීම මත බත්තරමුල්ල සීලවති සෙවනෙන් දින තුනක වැඩමුළුවක් වර්ෂ 2018 දෙසැම්බර් මස පැවැත්වීමට හැකි විය. පනහකට (50) ආසන්න පිරිසක් මේ දින තුනේ දී විවිධ පුහුණුවීම් වල නිරත වූහ. යෝග ව්‍යායාම් වලින් ඇරඹෙන දවස තුළ දී අපේ පිරිසට භාවනාව සහ මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් ශාරීරික වෙනස්කම් ද සිදු වන අයුරු විග්‍රහ කිරීමට වෛද්‍යවරුන්ගේ සේවාවන් ද ලැබිණි. ගෞරවනීය ධම්ම දීප ස්වාමීන් වහන්සේ නිරන්තරයෙන් ම කුරුණෑගල සති පාසල මෙහෙයවන හිමිනමක් ලෙස මෙම සියලු වැඩමුළුවලට උන්වහන්සේගේ කාරුණික අනුග්‍රහය ලබා දුන්නේය. ගෞරවනීය යහලේ ගෙදර නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ සහයෝගයත්, අසංක මහතා ගේ සහයෝගයත්, දිනෙත් මහතාගේ කැපවීම ද මෙම වැඩසටහන් පුරාම අපට ලොකු හයියක් වූයේය.

මේ අනුව වසර තුනහමාරක කාලයක් තුළ දරුවන්ගේ සතිය වැඩෙන ආකාරයට පිටුපසින් සිට උපදෙස් දෙමින් අප ද වඩාත්

සතිමත් වෙමින් හැකිතාක් දුරට ඉදිරියට යාමට බැඳී සිටිමු. ශාසනය වෙනුවෙන් අප එය කළ යුතුය. ඒ සඳහා පෙනෙන නොපෙනෙන සියලු දෙනාගේම ආශිර්වාදය ගෞරවනීය මහා සංඝරත්නයටත්, සති පාසල් කාර්ය මණ්ඩලයටත්, අප සැමටත් ලැබේවා.

නන්දා දිසානායක



වඳුරු මනස සහ අඹය

වඳුරා කියන සතා කෙතරම් අවිවේකී සතෙක්ද යන බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ. පුද්ගලයකු ගැන සිතුවොත්, ඒ අවිවේකත්වය ඇති වන්නේ තමන් සතු වැඩ කිරීමට නොවේ මනසට එන විවිධ දේ ගැන සිතීමටය. දැන් අපි මේ කලබල වඳුරාට අඹයක් දෙමු. කුමක් වෙයි කියා ඔබ සිතනවාද? ඉතා හික්මීමෙන් ආරක්ෂා සහිත තැනක් සොයා ගොස් ඉතා හික්මීමකින් එතන හිඳ මේ අඹය අන් වඳුරන්ගෙන්ද ආරක්ෂා කර ගනිමින් එම වඳුරා සෙමෙන් සෙමෙන් එය රස විඳීම ආරම්භ කරයි. මේ මොහොතේ පෙර තිබූ කලබල ස්වභාවයෙන් මිදී එම වඳුරා සතුටින් තම ආහාරය රස විඳී.

මෙම උපමාව අපි දැන් අපට ගලපා ගනිමු. වඳුරා යනු අපගේ නොසන්සුන් මනසයි. මනසට එන්නාවූ විවිධ සිතිවිලි ඔස්සේ අප විවිධ ගමන් යන්නෙමු. මේ සිතිවිලි සකස් කිරීම මරණයෙන් අවසන් වේ යැයි ඔබ සිතුවාද? කිසිසේත් නොමැත, එයින් පසු තව දුරටත් සසර ගමනක මේ සිත ගමන් කරයි. මෙලෙස අවසන් නොවන ගමනක යෙදී සිටින සිත අප නැවැත්විය යුතුයි. ඒ සඳහා සතිමත් විය යුතු අතර සිතක පැන නගින පංච නීවරණ යටපත් කරගනිමින් ඔබ නිවන් මඟ කරා යායුතුය. තිරිසන් සතෙක් වූ වඳුරා අඹ ගෙඩිය ගෙන කලබල නැතිව කමින් තම කලබල ස්වභාවය පාලනය කර ගත්තා නම් මිනිසත්බව ලැබූ අපට ඉතා ඉහළ ප්‍රඥා මහිමයකින් හෙබි සිතක් තිබෙන බැවින් අප සිත සංවර කර ගැනීම ඉතා පහසුවෙන් කළ හැක. මේ වඳුරු මනසට අඹයක් දෙන්න. ඒ සති නිමිත්තයි. ඔබ ඒ සති නිමිත්තෙන් තම සිත සතුටින් එකඟ කරන්න. දුවන සිතිවිලි පැමිණි විට සිත දුවනවා කියා දැන ගන්න. එපමණයි. නැවතත් සති නිමිත්තේ සිත මෙහෙයවන්න. ටික ටික ඔබට සංසිඳීම ඇතිවෙනු ඇත. මෙය නිමිත්තට සතිමත් අවධානය යෙදීමේ කුසලතාව ලෙස දැක්විය හැක. එම කුසලතාවයේ ප්‍රවීණයකු වන ඔබට අන් සියලු විතක්ක කෙරෙහි ගැටෙන්නේ සහ ඇලෙන්නේ නැතිව අරමුණු කරගත් නිමිත්තේම සතිමත් විය හැක. විටෙක මෙය නීරස වනු ඇත. නමුත් මෙය කාමයෙන් වෙන්වන පළමු අවස්ථාවයි. වෙනත් කාම අරමුණු වලට හිත ගියත්, එම කාම අරමුණ අවබෝධයෙන් විඳීමට ඔබට පුළුවන් වනු ඇත. කිසිම බාධාවක් නොමැත. මක් නිසාද යත් එය විඳින්නේ සිහියෙනි. එවිට තද ඇලීම නැති වී, ගැටීම නැති වී එහි ආශ්වාදය මෙන්ම ප්‍රයෝජනය පමණක් පරිභෝජනය කර එයද අතහැර දමයි.

සිතිවිලි සකස් නොකරන නිසා තද කේන්ති යන ස්වභාවය ද සෙමින් අඩුවෙයි. එය ව්‍යාපාදය මැඩ පැවැත්මේ ක්‍රියාවලියයි. තද කේන්තියක් එන සෑම මොහොතකදීම කේන්තිය "කේන්තිය" ලෙස දැක එයින් විය හැකි ආදීනව දැක ගන්න. දරුණුම දේ මෙනෙහි කරන්න. කෙනෙක් මිය යා හැක, කෙනෙක්ට තුවාල විය හැක, කෙනෙක්ගේ සිතක් දැඩි සේ තුවාල විය හැක. මේ සියල්ලේදීම සහ සැමටම වඩා හානිය වන්නේ තමන්ගේම සිතටය. මේ හානියට වග වෙන්නේ කවුද? තමන්මයි. තරහව සිතක වැඩෙන නිසා කෙතරම් මේ සසරේ රෞද්‍ර සතුන් වී දුක් විඳීමට සිදුවෙයිද? සතිමත් වීම තුලින්, පළමුව තරහව ගැන අවබෝධයෙන්, පසුව එහි ආදීනව එලෙස සිතමින් දකිමින් සිතෙහි නැගෙන ව්‍යාපාදය නැති කර ගන්න.

සිත වර්තමානයේ පවතින විට කුසලයේම සිත පවතී. එනම් කුසලයේ සිත පවතින විට කම්මැලිකම නැතිවී සිත ප්‍රබෝධමත් වේ. නිතර නිතර සතුටින් කාලය ගත කරයි. එයින් ථීනමිද්දය නැතිවීම සිදුවෙයි.

සිත වර්තමානයේ පවතින විට කුසලයේම සිත පවතී. එනම් කුසලයේ සිත පවතින විට සිතෙහි විසිරීමද නැතිවී සිත උද්යෝගිමත් වේ. නිතර නිතර සතුටින් කාලය ගත කරයි. එයින් උද්දච්ච කුක්කුච්ච නැතිවීමද සිදුවෙයි.

අවසානයේ දී මේ සියල්ල ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් අවබෝධ වනවිට අප වෙන සරණක් සෙවීම නතර කර තව තවත් සතිමත් වෙමින් දහමේම සිත පවත්වයි. ඒකාත්මික වේ.

මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ සෝවාන් මගයි. එතනින් මේ සසර ගමන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ක්‍රමානුකූලව අවසන් වේ.

අපට මේ ඉතා වටිනා පාඩම කියාදුන් වඳුරාට පිං අනුමෝදම් කරමින් නැවතත් කිසිමදාක මෙවන් තිරිසන් බව නොලබත්වා !

සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

දුශ්‍යන්ත රත්නසිංහ

ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
ස්වින්බර්න් විශ්ව විද්‍යාලය,
ඕස්ට්‍රේලියාව මනෝවිද්‍යාව සහ
මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශක

සති ක්‍රීඩාවක්

කඩදාසියක් මත ඇවිදීම

ක්‍රීඩාව පෙළ ගැස්වීම

සමාන ක්‍රීඩකයන් ප්‍රමාණයක් සිටින සේ ක්‍රීඩකයන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කර ගන්න. කණ්ඩායම් අතර මීටරයක පමණ පරතරයක් සිටින සේ කණ්ඩායම් සියල්ල එකිනෙකාගේ පිටු පසින් සිටින ලෙසට පේළි වශයෙන් සකස් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමක ඉදිරියේ ම සිටින අයට A4 ප්‍රමාණයේ කඩදාසි 2 ක් බැගින් ලබා දෙන්න.

ක්‍රීඩාව

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමට විධානය නිකුත් වීමත් සමග කඩදාසි අතැතිව සිටින පළමුවැන්නා එක් කඩදාසියක් බිම තබා එය මත එක් පාදයක් තබා අනතුරුව අනෙක් කඩදාසිය බිම තබා එය මත දෙවන පාදය තැබිය යුතුය. ඊට පසු පළමු කඩදාසිය තැබූ පාදය ඔසවාගෙන සිටිමින් කඩදාසිය රැගෙන එය තරමක් ඉදිරියෙන් තබා එය මත නැවත පාදය තබා දෙවන කඩදාසිය තැබූ පාදය ඔසවාගෙන දෙවන කඩදාසිය තරමක් ඉදිරියෙන් තබා එය මත නැවත පාදය තැබිය යුතුය. මේ ආකාරයට වාර මාරුවෙමින් කඩදාසි නැවත නැවත රැගෙන ඒ මත පාද තබමින් නියමිත දුරක් ගොස් කඩදාසිය මතින්ම ආපසු හැරී ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණ කඩදාසි මීළඟට සිටින ක්‍රීඩකයාට දී තමා සිටි පේළියේ අවසානයට එක් විය යුතුය. පේළියේ දෙවන ක්‍රීඩකයාද පළමුවැන්නා කළ ලෙසටම කඩදාසිය මතින් නියමිත දුර ගමන් කර ආපසු පැමිණ මීළඟ ක්‍රීඩකයාට අවස්ථාව ලබා දිය යුතුය. මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සිටින සියලු දෙනාම අවසාන වනතෙක් ක්‍රීඩාව සිදුකළ යුතුය. පළමුවෙන් අවසන් වන කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමිවේ.

කඩදාසිය මත ගමන් කිරීමේ දී ක්‍රීඩකයකුගේ පාද අත් හෝ තම ශරීරයේ කිසියම්ම කොටසක් බිම ගැවුනහොත් කඩදාසිත් රැගෙන ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණ නැවත කඩදාසිය මත ගමන් කළ යුතුය.

මෙම ක්‍රීඩාව නිවැරදිව හා නොකඩවා කිරීමට සතිමත් බව එනම් පවත්නා මොහොතින් අවධානය පිටතට යා නොදී සෙමෙන් සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව යන ගුණාංග උපරිමයෙන්ම යොදා ගනිමින් අදාල කාර්යයේ යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙය ගෘහස්ත ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් වඩාත් උචිත වුවද කාඩ්බෝඩ් වැනි ඝනකම කොළ භාවිතා



කරමින් කැට කැබිලිති අවම එළිමහන් ස්ථානයක ද සිදු කළ හැක. ක්‍රීඩාව සඳහා උපකරණ වශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ කඩදාසි කිහිපයක් පමණක් හෙයින් අමතර වියදමක් ද නොමැත. කුඩා ළමුනට මෙන්ම ඉහළ පන්ති වල ළමුනටද ගැලපෙන ක්‍රීඩාවකි. මෙය කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් පහසුවෙන් යොදාගත හැකි අතර තමාගේ වාරය පැමිණෙන තෙක් සහ සියලු දෙනාම අවසන් වනතුරු සතිමත්ව ඉවසිල්ලෙන් රැඳී සිටීමට මඟ පෙන්විය යුතුය.

මෙම ක්‍රීඩාවේ මූලික තොරතුරු "The Way to Play" පොතෙන් ලබාගත් අතර එම පොත මා හට ලබා දුන් ගණිත ගුරුවර මිදිගම ධර්මසිරි හෙන්ගොඩගේ මහතා ද කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමු.

බටපොල ද. මු. ග. ප්‍රේමතිලක

"ඔබ කොහේ ගියත්, ඔබ එහි සිටින්න."

- ජෝන් කබාට් සින් -

ශාසනයේ පැවැත්මට භික්ෂූන් වහන්සේලා විනය ගරුක විය යුතුයි

දිවයින පුරා පිරිවෙන්හි තනතුරු උසුලන ජ්‍යෙෂ්ඨ ස්වාමින් වහන්සේලා උදෙසා දින 7ක විශේෂ භාවනා වැඩ සටහනක් ජුනි 27වන දින සිට මීතිරිගල නිස්සරණ වන භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී පැවැත්විණි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ ස්වාමින් වහන්සේලා 54 නමක් සහභාගී වූ මෙම භාවනා වැඩසටහන අවසාන දිනයේ දී අදහස් දක්වමින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ අධ්‍යක්ෂ පූජ්‍ය වටිනාපහ සෝමනන්ද ස්වාමින් වහන්සේ පහත අදහස් පලකරන ලදි.

“මීට ප්‍රථම අපේ ධම්මජීව ස්වාමින් වහන්සේ සමග විනාඩි කිහිපයක් අපි කතා කලා. මේ ස්වාමින් වහන්සේලා වෙනුවෙන් මෙම ස්ථානය ඕනෙම අවස්ථාවක විවර කරලා අපේ සාසනේ රඳා පැවැත්ම උදෙසා හොඳ භික්ෂු පිරිසක් බිහි කර ගැනීම සඳහා ගන්නා වු උත්සාහයට උන්වහන්සේගෙ පූර්න සහය අපේ පිරිවෙන් ක්ෂේත්‍රයේ සියලු දෙනා වෙනුවෙන් ලබා දෙනවයි කියන එක, ඉතින් ඒ නිසා අපි බලපොරොත්තු වෙනව අද දවස තුලදීත්, මෙ දින කීපය මුළුල්ලේ මේ ස්ථානයට වැඩම කරවු අපේ ගෞරවනීය ස්වාමින් වහන්සේලා මෙ දින කීපය තුල ලබන්නාවු අත්දැකීම් පදනම් කර ගෙන, තමන්ගෙ පිරිවෙන තුල ඉගෙන ගන්නා පොඩි හාමුදුරුවන් වහන්සේලා යහපත් මාර්ගයට යොමු කර ගැනීම සඳහා මෙම වැඩ සටහන පිටිවහලක් වෙනවයි කියන එක අපි විශ්වාස කරනවා.”

සාසනයේ ඉදිරි පැවැත්ම පිලිබඳ අදහස් දක්වමින් උන්වහන්සේ වැඩිදුරටත් කියා සිටියේ “අපේ සාසනය පවත්වාගෙන යන්ට හැකිවන්නේ භික්ෂූන් වහන්සේලා මේ සාසනය තුල වැඩි වැඩියෙන් විනය ගරුක, ගුණ ගරුක, භික්ෂු පිරිසක් හැටියට ක්‍රියාත්මක වුනොත්. ඉතින් ඒ නිසා මේ අපේ ආචාර්ය ස්වාමින් වහන්සේලා තමන්ගේ ආයතන තුලත් හොඳ විනයක් ඇතිව හොඳ ගුණ ගරුක භික්ෂු පරපුරක් බිහි කර ගන්න අවස්තාවක් සලසා ගන්න කියන එක මම විශේෂයෙන් මතක් කරනවා. මොකද අද භික්ෂු සමාජය වගෙම අද සීල මාතාවන් වෙනුවෙනුත් අපි අධ්‍යාපන ආයතන පටන් අරගෙන තියනවා. ඒ අධ්‍යාපන ආයතන වලට ගියාට පස්සෙ, අද වැඩි ප්‍රවණතාවයක් තියනවා ඒ ස්ථාන වල. මම ඊයේ ගියා දෙකඳුවෙල සිල්-මාතා බෞද්ධ අධ්‍යාපන ආයතනය තුලට ඉතාමත්ම කුඩා වයසේ අය පවා ඒ තත්වයට පත් වෙලා හොඳ ගුණ ගරුක පිරිසක් හැටියට ඒ ස්ථාන වල අධ්‍යාපනය ලබනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපට ලොකු විශ්වාසයක් තියනවා මේ ස්වාමින් වහන්සේලා, මේ පිරිවෙන් වල ඉගෙන ගන්න පොඩි ස්වාමින් වහන්සේලා වෙනුවෙන් හොඳ වැඩ පිලිවෙලක් තමන්ගේ ආයතන තුල ක්‍රියාත්මක වෙන්නට ඕනේ. එහෙම වුනොත් තමයි අපේ මේ සාසනයේ පවත්වාගෙන යන්න පුලුවන් කමක් තියෙන්නේ.”

මෙවැනි වැඩසටහන් ඉදිරියේදී ත් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වන බව සනාථ කරමින් උන්වහන්සේ කියා සිටියේ “මා ඉදිරියේ දී බලාපොරොත්තු වෙනවා අපේ ධම්මජීව නායක හාමුදුරුවොත් මතක් කලා, ඕනෙම අවස්ථාවක භික්ෂූන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් මේ ස්ථානය ලබා දීලා, එ අවශ්‍ය පහසුකම් ලබා දිලා කටයුතු කරන්ට. ඉතින් ඒ නිසා අපේ ඉන්න අධ්‍යක්ෂ ස්වාමින් වහන්සේලා, සම්බන්ධීකරන නිලධාරී ස්වාමින් වහන්සේලා, ඒ වගේම ගුරු උපදේශකවරු, ඒ වගේම කෘත්‍යාධිකාරී, පරිවෙණාධිපති ස්වාමින් වහන්සේලා මූලික වශයෙන් අපි ඉදිරියේ දී බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ වැඩසටහන් වලට කොටස් වශයෙන් සම්බන්ධ කරලා ඉන්පසු අපේ ආචාර්ය මන්ඩල වල සේවය කරන සියලු දෙනාමත් ඒ ආකාරයට සම්බන්ද කරලා, අපේ පිරිවෙන හොඳ පිරිවෙනක් බවට පත් කර ගන්නට. කාගෙත් පිලිගැනීමට ලක්වන ආයතනයක් බවට පත් කරගන්ට.”

“අද තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය ලබල විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනයට යොමු වීමේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරය පිලිබඳව අද සමාජය තුල නොයෙක් මතවාදයන් තියනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ තත්වය ඉදිරියට ගියොත් එහෙම මේ සාසනයට ඇති වන තත්ත්වයන් පිලිබඳව අපි හිතන්න ඕනේ කල්පනා කරන්න ඕනේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි ප්‍රදාන වශයෙන්ම මේ ගුරුවරුන් සියලු දෙනාම සම්බන්ධ කරලා මේ පනිවිඩය ලබා දීලා, ඊලගට ශිෂ්‍යයින්ටත් මේ පනිවිඩය ලබා දීලා අපි කටයුතු කරන්න බලපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් ඒ සඳහා මේ ආයතනය ලබා දෙන සහාය අපි ඉතාමත්ම අගය කරනව. ඒ වගේම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුලුවන් ඒ සියලු දේවල් සිද්ධ කරලා මේ ආයතනයේ අපේ නායක හාමුදුරුවෝ ඇතුලු මේ සියලු දෙනාගේ සහය ලබා ගෙන ඉදිරියේ දී අපි දිගින් දිගටම මේ වැඩසටහන් පවත්වලා අපි පිරිවෙන් ක්ෂේත්‍රයේ ශක්තිමත් හොඳ විනය ගරුක, ගුණ ගරුක, භික්ෂු සමාජයක් බිහිකර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කරනවයි කියන එක මා මේ අවස්ථාවේ දී සඳහන් කරන්න කැමති වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ වැඩසටහන සම්බන්දවෙච්ච සියලු දෙනාටම තුනුරුවන්ගේ ආශිර්වාදය, දෙවියන්ගේ දේව ආරක්ශාව ලැබේවායිඩ්! ප්‍රාර්ථනා කරමින් මගේ මේ වචන ස්වල්පය මෙයින් අවසන් කරනවා.”

සැකසුම තරිඳු කන්දවත්ත

සතිමත් ස්නානය

සතිමත් වීම යනු ඔබ මේ මොහොතේ සිටීමයි. එවිට ඔබ අතීතය ගැන පසු තැවෙන්නේ නැත. අනාගතය ගැන සිහින මවන්නේ නැත.

සතිමත් වීම පුරුදු කිරීම ක්‍රම රාශියකට කල හැකිය. සතියෙන් හිඳ ගැනීම සහ සතියෙන් ඇවිදීම ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් දෙක වන අතර එදි නෙදා කරන ක්‍රියා වල සතිය පුරුදු කල හැක. සතිමත් ස්නානය එවැනි ක්‍රියාකාරකමක් වේ.

මා දැන් ඉදිරිපත් කරන්න යන්නේ සතියෙන් ස්නානය කිරීම ගැන මාගේ අත්දැකීමයි.

මම නාන කාමරයේ දොර අගුල ඇරියෙමි. අගුල හොඳින් අතින් අල්ලා ගන්නා විට එහි ස්පර්ශය මට දැනුණි. මම නාන කාමරයට පා තබන විට බිම ටයිල් පොලොව සීතල බව යටිපතුලට දැනුනි. ඊට පසු මම ස්නානය සඳහා ඇඳුම් මාරු කල විට සීතල සුළං මගේ ඇඟේ තැවරෙන බව මට දැනුණි. ඉන්පසු මම නාන කුටියට ඇතුල් වුනෙමි. ඉන්පසු ස්නානය සඳහා උණු වතුර කරාමය අතින් තදින් අල්ලා සෙමින් කරකැව්වෙමි. සීතල වතුර කරාමයද තරමක් කරකැව්වෙමි. පළමු ජල බිංදු ඉතාමත් සීතල ලෙස දැනුණි. නමුත් ඉන්පසුව ජලය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් උණුසුම් විය. ජල බිංදු සැහැල්ලු බව දැනුණි. ඒවා මාගේ ශරීරයේ වැදී පොලා පනින ආකාරය මට දැනුණි. ටික වෙලාවකින් වතුර කරාමය වසන්නයැයි මගේ මනස පවසනවා දැනුණි. ඒ සමඟම මගේ මනස පිටතට යොමු වී දහවල් කෑමට කුමක් ඇත්දැයි කියා සිතන්නට විය. මෙලෙස වෙනත් දෙයක් ගැන මතකයට ආ බව දැනුණු සැණින්, මම නැවත ස්නානය ගැන සතිමත් වුණි. මම සබන් ටිකක් බෝතලයෙන් අතට ගතිමි. සබන් අතේ වදින විට එය අතට දැනෙන ආකාරය දැන ගතිමි. සබන් පෙණ කොන්ඩයෙහි බුබුළු දමන ආකාරය දැන ගනිමින් නිරීක්ෂණය කලෙමි. ඉන්පසු මම කරාමය විවෘත කර කොණ්ඩය සේදුවෙමි. ස්නානය අවසන් කර ඉක්මනින් නාන කුටියෙන් පිටත පාපිස්ස මත හිට ගතිමි. ඇඳුම් අඳින අවස්ථාවේ දී, කොපමණ වෙලාවක් මට පාඩම් කිරීමට සිදුවේදැයි කල්පනා වුණි. නැවත වරක් මාගේ මනස බාහිර



දෙකට යොමුවූ බව මට දැනුනි. ඒ සැණින්ම මම ඇඳුම් ඇඳීම කෙරෙහි නැවතත් අවධානය යොමු කොට එය පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් ඇඳුම් ඇඳ ගතිමි. මම ඇඳුම් ඇඳ අවසන්ව නාන කාමරයේ දොර අරින බව දැන ගනිමින් දොර ඇර එලියට පැමිණියෙමි.

මේ මාගේ සතිමත් ස්නානයේ අත්දැකීමයි.

සුහන්යා රණසිංහ
(සති පාසල - සිඩ්නි)

මානසික විඩාව/ආතතිය (ක්ලමතය) - සතිමත් බව

ඇස, කන, නාසය, දිව හා ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියන් පහ මුල්කරගෙන අපි ජීවත් වෙමු. අපි ජීවත්වන ලෝකය පෘථිවිය වුවද ඒ මත අපි තනි තනි වශයෙන් ලෝකයක් තනාගන්නෙමු. මා ජීවත්වන ලෝකය ඔබ ජීවත් වන ලෝකය නොවන්නේය. තනි තනි පුදගලයාගේ ලෝකය ඒ පුද්ගලයාගේ ඉහත සඳහන් කල ඉන්ද්‍රියන් පහට අනුව වෙනස් වේ. නිදසුනක් ලෙස ගසක් දෙස බලන්න. ඔබට ගස ත්‍රිමානව පෙනෙයි. නමුත් මාළුවෙකු ගසක් දකින්නේ කෙසේ ද? මාළුවෙකු හට ගස පෙනෙන්නේ ද්විමානවයි. එනම් ඔබට පෙනෙන ශාකය හා මත්ස්‍යයා හට පෙනෙන ශාකය එකම වුවද එය දකින ස්වභාවය ඇසට සාපේක්ෂයි. මිනිස් ඇස ජීව විද්‍යාත්මකව එකම වුවද එයද මිනිසාගෙන් මිනිසාට වෙනස් වේ. එනම් මිනිසාගෙන් මිනිසාට රූප පමණක් නොව ගන්ධය, රස, ශබ්ද හා ස්පර්ශ ද ඉන්ද්‍රියට සාපේක්ෂ වන අතර එක් එක් මිනිසා ජීවත් වන ලෝකය ද එකිනෙකාට වෙනස් වේ. ඉතින් අපි එකම පෘථිවියක් තුළ ජීවත් වුවද වෙනස් ලෝකවල ජීවිත ගත කරන්නෙමු.

මෙම විෂමතාවය නිසාම කෙනෙක් කැමති රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශ තවත් කෙනෙක් අකමැති වන අතර කෙනෙක් ඉවසන දෑ තවත් කෙනෙක් නොඉවසයි. තව ද පරිසරයෙන් අපහට ලැබෙන උත්තේජක එනම් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශ සංවේදනය ට අනුව කැමති උත්තේජක හා අකමැති උත්තේජක ලෙස අපි වටහාගෙන ඇත්තෙමු. තනි තනි පුද්ගලයාගේ ලෝකය එකිනෙකට



වෙනස් වුව ද මිනිසුන්හට එකට ජීවත් වීමට සිදුවේ. මෙලෙසින් එක්ව ජීවත් වීමේ දී මෙම තනි තනි ලෝක එකිනෙක අතිච්ඡාදනය වීම හෙවත් එකිනෙක මත වැටීම සිදුවේ. මිනිසුන්ගේ වෙනසවීම් මතින් ගොඩනැගුනු ලෝක අතර ඇති සුවිශාල වෙනස් බව නිසා එක අයෙකු කැමති දේ අනිත් කෙනා අකමැති වුවද එකට ජීවත් වීමට සිදුවී ඇති නිසා එම අකමැති දෙයට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මෙය මානසික ආතතියට මූලිකම හේතුවයි.

මෙම ආතතිය යන වචනය භෞතික වචනයකි. බලයක් කිසියම් වස්තුවක් මත යෙදූවිට එම වස්තුව පීඩනයකට ලක්වේ. ඒ වාගේම සයදොරින් ගන්නා ප්‍රපංච නිසා සිතෙහි ඇතිවන මෙම පීඩාව ආතතිය හෙවත් ක්ලමතය ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. ආතතිය පෙර සඳහන් කල පරිදි අකමැති උත්තේජකයන් නිසා සිතෙහි හට ගනී. අපි අකමැති කාර්යයන්හි නියැලෙනවිට මෙම ආතතිය තව දුරටත් වර්ධනය වේ.

ආතතිය ජයගැනීම සඳහා විවිධ මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතී. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම අතරින් සතිමත් බව සඳහා වූ අභ්‍යාස ඉතා වටිනා ස්ථානයක් ගනී. විශේෂයෙන්ම ආතති කළමනාකරණය සඳහා සතියෙන් ඇවිදීම (mindful walking) ඉතාමත් උචිත වේ. මිනිත්තු 15 ක සතියෙන් ඇවිදීම සිදුකළ විට ආතතිය බොහෝ සෙයින් කලමණාකරනය වේ. තව ද සතිමත් හිද ගැනීම (mindful sitting) කරන විට ආතතිය ඉතා ප්‍රබල ලෙස සිතෙන් තුනී වී යයි.

ප්‍රථමයෙන්ම සතිමත් වීම තුළ දී ආතතිය මනස තුළ ජනිත වී ඇති බවට පුද්ගලයා ස්වයං දැක්මක් (self observation) ඇතිකරගනී. එම දැක්ම තුළින් පුද්ගලයා හට සිතෙහි ජනිතවූ මෙම ආතති ස්වභාවය හේතු සහිතව විස්තර කිරීමට ඇති හැකියාව (describing) ලැබෙනු ඇත. එම හැකියාව ලබාගැනීම පුද්ගලයෙකු ජීවිතයේ ලබන විශාල ජයග්‍රහණයක් වනු ඇත. මන්ද ඉන්පසු පුද්ගලයාගේ සිතට සිදුවෙන සෑම දෙයක්ම පුද්ගලයා හට රහසක් නොවන අතර පුද්ගලයා ට ස්වකීය සිතෙහි පාලන බලය හිමිවීමේ ප්‍රථම පියවර එයයි. තව ද ඉන්පසුව මෙම සතිමත් අභ්‍යාස දිගින් දිගටම සිදුකරන විට ආතතිය කෙරෙහි පූර්ණ අවධානයෙන් ක්‍රියා කිරීම (acting with awareness) ආරම්භ කරයි. ආතතිය පිළිබඳ අවධානයෙන් ක්‍රියාත්මක වන විට මීළඟ පියවර වශයෙන් ආතතිය නිසා සිතෙහි ඇතිවන අභ්‍යන්තර අත්දැකීම විනිශ්චය කිරීම සිදු නොකරයි (non-judgment of inner experience) එවිට ආතතිය සිත තුළ ජනිත වන කුමන ආකාරයේ බාහිර උත්තේජයන් හෝ අභ්‍යන්තරික උත්තේජයන් පැමිණිය ද සිත වියවුල් නොවේ. තවද දිගින් දිගටම අඛණ්ඩව මෙම සතිමත් අභ්‍යාස සිදුකරන විට සිතෙහි හටගන්නා ආතති ස්වභාවට ප්‍රතික්‍රියා කිරීමෙන් පුද්ගලයා වැලකී සිටී (non-reactive to inner experience). එවිට ආතතිය නිසා ඇතිවන සෘණාත්මක ක්‍රියා ඇති නොවන අතර කුමන බාහිර උත්තේජකයන් වුවද සයදොර තුලින් තුළින් අප වෙත පැමිණිය ද නොසැලී සතුටින් ජීවිතය ගතකිරීමට හැකිවනු ඇත.

ඔබට සතිමත් ජීවිතයක් උදාවේවා.

මනෝජ් ජයසූරිය

මනෝ විද්‍යා උපදේශක,
ආයතනික කාර්යය මණ්ඩල
පුහුණුකරු, මෘදු කුසලතා
හා පෞරුෂත්ව සංවර්ධන
පුහුණුකරු

සති පාසල් මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යා පාඨමාලාව

වර්ෂ 2020, ජුනි මාසයේ 20 වෙනිදා සිට ජුලි මාසයේ 19 දක්වා කාලය තුල කඩුවෙල බෝමිරිය සති පාසල සෙවනේ දී දින 10 ක මනෝ විද්‍යා පාඨමාලාවක් පවත්වන ලදී.

ජාත්‍යන්තරව සහභාගි වන්නන් සඳහා සති පාසල YouTube, Facebook, සහ Zoom හරහා මෙම සම්පූර්ණ වැඩ සටහන සජීවී ලෙස විකාශනය කරන ලදී.

නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන සංඝ නායක පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ, තවත් එහි වැඩ වසන භික්ෂූන් වහන්සේලා විසි දෙනෙක් පමණ සහභාගී කර ගනිමින්, සති පාසල සම්පත් දායකයන්/ගුරු උපදේශකවරයන් සිය දෙනෙක් ද ඇතුළුව කරන ලද මෙම වැඩ සටහනට දුරස්ථව ද තවත් සිය දෙනෙක් පමණ සහභාගී විය.

මහරගම පිහිටි අපේක්ෂා රෝහලේ මනෝ චිකිත්සක, වෛද්‍ය කඳපොල ආරච්චි මහතාගේ උපදේශනය මත සංවිධානය කල මෙම දින 10 ක මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යා පාඨමාලාවට, මනෝ චිකිත්සකයින් වන වෛද්‍ය රසිත පෙරේරා, ළමා මනෝ චිකිත්සක ඩි. ආර්. ශ්‍රී වජන්ත කොතලාවල, මනෝ චිකිත්සක වෛද්‍ය ප්‍රභාත් වික්‍රම සහ මනෝ චිකිත්සක සංජය සිංහාර යන මහත්වරුන් විසින් මෙම වැඩ සටහන මෙහෙයවන ලදී.

මෙම විශේෂඥ මණ්ඩලය විසින් පහත සඳහන් පාඨමාලා විෂය පත අනාවරණය කරන ලදහ;

1 චර්යාත්මක මනෝ විද්‍යාව.

2 උපදේශන කුසලතා.

3 මනස පිළිබඳ ස්නායු ජීව විද්‍යාව.

4 මනෝ විද්‍යාව ඉගෙනීම.

වෛද්‍ය කඳපොල ආරච්චි මහතා විසින් කරන ලද "මනෝ භාවය පදනම් කරගත් ආතතිය අවම කිරීමේ අධ්‍යයනය (MBSR)" මෙම පාඨමාලාවේ දී සාකච්ඡාවට භාජනය කරන ලදී. මනෝ විද්‍යා පාඨමාලාවේ කොටසක් ලෙස, ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ මග පෙන්වීම යටතේ මෙම කඩුවෙල සති පාසල සෙවනේ, පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් මත එහි පැමිණි සිටි පිරිස "සතිය" පුහුණු කළහ. මෙම අධ්‍යනය පදනම් වුයේ සහභාගී වූ අයගේ ආතතිය වළක්වා ගැනීම සඳහා "සති පුහුණුව" කොතෙක් උපකාරී වනවා ද කියා දැනුවත් වීම සඳහායි.

අධ්‍යයනයේ සොයා ගැනීම් පහත දැක්වේ;

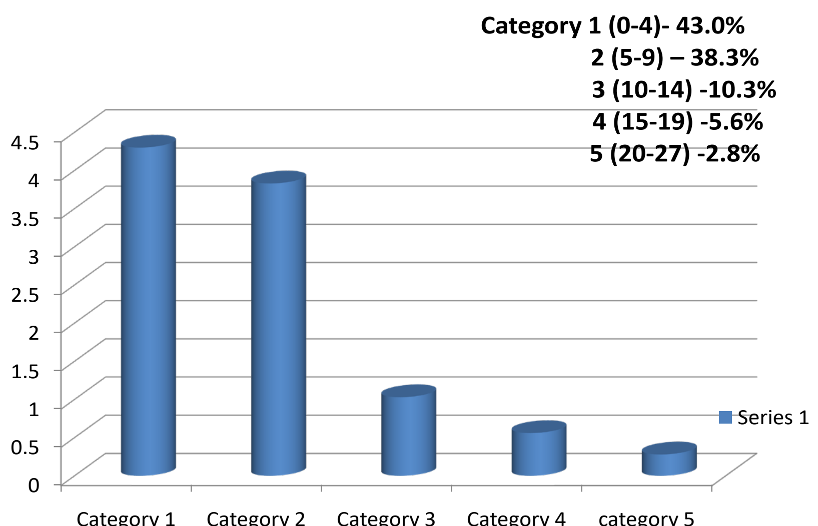
පරමාර්ථය: මානසික ආතතිය පිළිබඳ "සතිමත්" වීමේ වැදගත් කම සොයා බැලීම.

ක්‍රමවේදය: කඩුවෙල, බෝමිරිය ප්‍රදේශයේ පිහිටි සති පාසලේ දී, සති පාසල පදනම විසින් වර්ෂ 2020 ජුනි 20 වෙනි දින සිට ජුලි 19 වෙනි දින දක්වා දින 10 ක මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ අධ්‍යනයක් සිදුකරන ලදී. අධ්‍යනය පිලිබඳ තොරතුරු ලබා දීමෙන් පසුව පාඨමාලාවට සහභාගී වූ සියලු දෙනා මෙම අධ්‍යනයට සම්බන්ධ කර ගන්නා ලදහ. ඒ සැමට අධ්‍යනය පිලිබඳ සියලු දේ හොඳින් දැනුවත් කල අතර එහි රහස්‍යතාව රකින බවද දන්වා සිටියහ. ආතතිය සම්බන්ධයෙන් "සතිමත් පුහුණුව" කොහොමද බලපාන්නේ කියන එක ගැන ද ඔවුන් දැනුවත් කළහ.

සහභාගී වුවන් සඳහා මෙම වැඩ සටහනේ දී පැය භාගයක් පමණ "සතිය" පුහුණු කල අතර. එම පුරුදු කල "සති පුහුණුව" ගෙදර දී කෙසේ හෝ නොකඩවා කිරීම සඳහා ඔවුන් දිරි ගන්වන ලදී.

පාඨමාලාවට පෙර සහ පසුව, සහභාගී වූ පිරිසට SAD පරිමාණ ප්‍රශ්නාවලියේ (එදිනෙදා ජීවිතයේ ආතතිය, කාංසාව, සහ මානසික අවපීඩනය තක්සේරු කිරීම) සිංහල අනුවාදය, ශ්‍රේණිගත කිරීමේ වෙනස දැක ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට ලබා දෙන ලදහ.

සහභාගිවන අයට තමන් හඳුනා ගැනීම සඳහා code එකක් ප්‍රශ්නාවලියේ සඳහන් කරන ලෙස

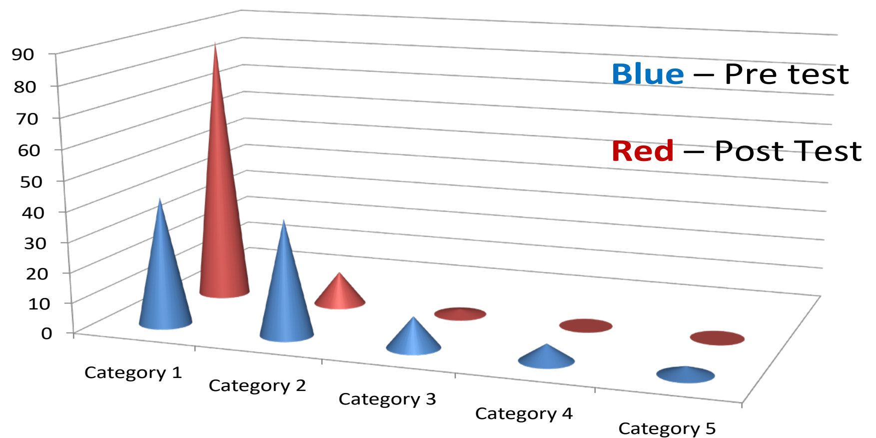


Pre Test

ඉල්ලා සිටි අතර එම අංකය හෝ code එක වෙනත් අයට හඳුනා ගැනීම පිණිස නොවන බව ද දැන්විය.

මෙම අධ්‍යනයට 107 ක් දෙනෙක් සහභාගී වූ අතර පූර්ව පර්යේෂණය වර්ෂ 2020 ජුනි 20 වෙනි දින භාරදුන් අතර පශ්චාත් පර්යේෂණය 2020 ජුලි 19 වෙනි දින භාර දෙන ලදී.

සහභාගී වූ පිරිසෙන් 47 ක් දෙනෙක් පශ්චාත් පර්යේෂණය සම්පූර්ණ කර තිබුණ අතර මෙම කාලය තුල සිදු වූ කොවිඩ් 19 වසංගත තත්වය නිසා එම සංඛ්‍යාවේ අඩුවක් වූ බවයි දක්නට ලැබුණේ.



ප්‍රතිඵල

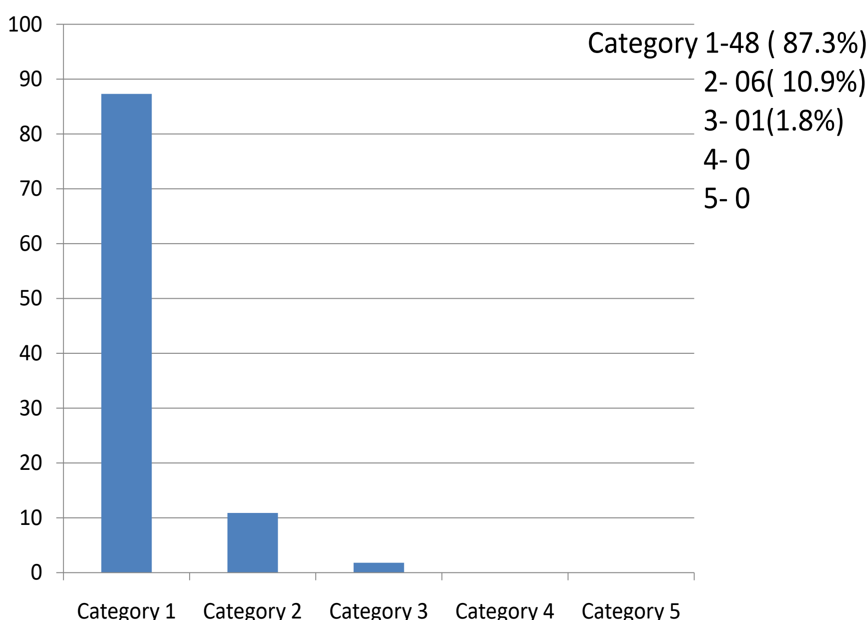
පළමුවැනි කාණ්ඩය අවම හෝ අඩු ප්‍රමාණයේ ආතතිය පෙන්නුම් කල අතර, පස්වැනි කාණ්ඩය ඉහල ආතති මට්ටම් පෙන්නුම් කළහ.

පූර්ව පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල

මෙම අධ්‍යනයේ සහභාගී වූ අයගෙන් සියයට 81.3% අඩු ආතති මට්ටමක් (43% ඉතා අඩු හෝ ආතතියක් නොමැති අතර, 38.3% අඩු ආතතියක් ඇති) "සහ සියයට 10.3 % මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ ආතතියෙන් පෙළෙති. සහභාගී වූ අයගෙන් 8.4% (5.6% ඉහල සහ 2.8% ඉතා ඉහල ආතතිය) පූර්ව පර්යේෂණය සිදු කරන අවස්ථාවේ දැඩි ආතති මට්ටමේ සිටියා.

පශ්චාත් පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල

මෙහි දී, සහභාගී වූ 107 ක් දෙනාගෙන් 47 ක් දෙනෙක් පශ්චාත් පර්යේෂණය සඳහා සහභාගී වුනා. පශ්චාත් පරීක්ෂණයට සහභාගී වූ අයගෙන් 98.2% කට අඩු මානසික ආතතියක් (87.3% ඉතා අඩු හෝ ආතතියක් නොමැති අතර 10.9% අඩු මානසික ආතතියක්) සහ 1.8% කට මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ ආතතියක් තිබුණ බව හෙළි විය. පශ්චාත් පරීක්ෂණය සඳහා සහභාගී වන විට කිසිවකුට දැඩි ආතතියක් ඇති නොවිය.



ප්‍රතිඵල ප්‍රතිශතයක් ලෙස සසඳා බැලීම

(n=107 පූර්ව පරීක්ෂණය n= 47 පශ්චාත් පරීක්ෂණය)

පූර්ව සහ පශ්චාත් පරීක්ෂණ දෙකට සහභාගී වූ අයගේ ප්‍රතිචාර සංසන්දනය කිරීම

(N=47, පූර්ව පරීක්ෂණය සහභාගී වූ අයගෙන් 47%)

ආරම්භයේ දී 80.4% කට අවම ආතතියක් සහ 15% කට මධ්‍යස්ථ ආතතියක් තිබුණා. පිරිසෙන් 4.4% ක් දැඩි ආතතියෙන් පෙළුණු බව පෙනුණා.

සුමාන අටක "සතිය" පුහුණු කිරීමෙන් පසුව 97.8% කට අවම හෝ අඩු මට්ටමේ ආතතියක් නොතිබුන අතර 2.2% කට මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ ආතතියක් තිබුණා. සුමාන 8 ක් තිස්සේ "සතිය" පුහුණු වීමෙන් පසුව කිසිවකුට දැඩි ලෙස ආතතියට පත් නොවුන බවක් පෙනුනි.

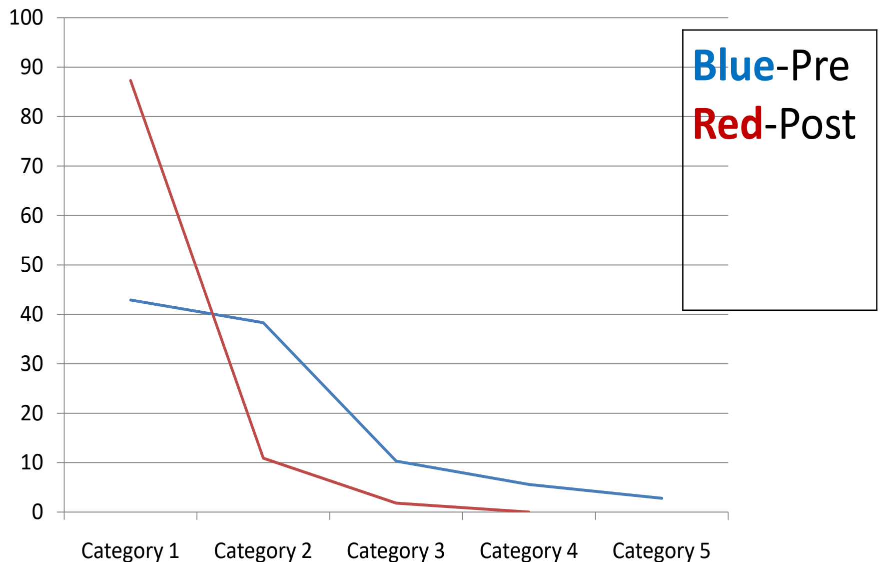
නිගමනය

(1) මෙම ප්‍රතිඵල වලින් පෙනී යන්නේ "සතිය" පවත්වා ගැනීමේ පුහුණුව සඳහා ආතති මට්ටමට ධනාත්මක බලපෑමක් කරන බවයි. සියලුම කාණ්ඩ වල ආතතිය විශාල ලෙස අඩු වී ඇත.

(2) පැවති දැඩි ආතතිය මධ්‍යස්ථ හෝ පහල මට්ටමට පරිවර්තනය වෙන බව. (මට්ටම 44 සිට 0 මට්ටම දක්වා සහ 15 සිට 2.2 දක්වා)

(3) පූර්ව සහ පශ්චාත් යන පරී-ක්ෂණ දෙකටම ප්‍රතිචාර දැක් වූ එක් සහභාගී කරුවකු ඔහුගේ/ඇයගේ ආතති මට්ටම ඉතා පහත මට්ටමකට අඩු වී ඇති බව පෙන්නුම් කළේ ය. (24 සිට 4 දක්වා)

(4) එක සහභාගී වූ කෙනෙකුට වෙනසක් තිබුණේ නැත. (11 සිට 10 දක්වා) සහ එක සහභාගී අයකුට ආතති මට්ටම උග්‍ර විය (3 සිට 8 දක්වා)



නමුත් මෙම ප්‍රතිඵල වල සාර්ථකත්වය සඳහා බලපාන ලද බාධක ලෙස සැලකිය හැකි සාධක කිහිපයක් ඇත.

එවැනි සාධක නම්;

(1) නියැදිය සාමාන්‍ය ජනගහනය නියෝජනය නො කිරීම.

(2) වැඩ සටහන තුල සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය, සංජානන වෙනස් කම්, තිබුණ වාතාශ්‍රය සහ ඒවා වැඩ සටහන යන ගමන් නැවත සහතික කිරීමේ බලපෑම් තිබීම.

(3) පාරිසරික සහ සමාජීය බලපෑම් ඇති වීම.

වෛද්‍ය කදපොළආරච්චි

"ගිනි දැල්ලට පෙර එහි ගිනි පුපුරු දැකීම"

දුෂ්කර කාලයන් සඳහා හැඟීම් දැනුවත් කිරීම

අප මේ වන විට වසංගතයක් නිසා සුනු විසුනු වූ අර්බුදයකින් මතු වීමට උත්සාහ කරමින් සිටින අතර, සමාජ දුරස්ථභාවය පිළිබඳ නීති රීති පැනවීම ඇතැම් විට, මහලු හා තරුණ සැමට කම්මැලිකම, තනිකම සහ අනාගතය පිළිබඳ කාංසාව පමණක් නොව සිතාගත නොහැකි තරම් ජීවිතය ගැන දුක හා ශෝකය පිළිබඳ සංකීර්ණ (අස්ථිර බව) හැඟීම් මේ වනවිට හැමෝගෙම සිත් තුල ඇති කරයි. අනාගත අරමුණු හා කනස්සල්ල සම්බන්ධයෙන්, සති පාසල සඳහා "පළමු බස් රථය අතුරුදහන්" යන මාතෘකාව යටතේ මම දැනටමත් රචනාවක් ලියා ඇත. නමුත් අද ලියන මෙම ඉදිරිපත් කිරීම ප්‍රධාන වශයෙන් යොමු වන්නේ අපගේ ජීවිත කෙරෙහි මෙම කාලය තුල දී විශාල බලපෑමක් ඇති කරන "හැඟීම්" මත වන අතර, කෙනෙක් ඔවුන්ගේ හැඟීම් වල භූමිකාව පැහැදිලිව ග්‍රහණය කරන්නේ නම්, හැඟීම් සම්බන්ධව වඩාත් ස්වයං දැනුමක් ලබා ගැනීම සඳහා එම ග්‍රහණයන් උපයෝග කර ගත හැකි අතර, වර්තමාන අභියෝගයන් ඉදිරියේ "සතිමත්ව හැඟීම්" දෙස බැලීමෙන් ඒවා කෙරෙහි මුහුණ දිය හැකි වනු ඇත.

මගේ අවධානය දැන් යොමු කරන්නේ කෝපය කෙරෙහි වන අතර, එය අප වඩාත් වැදගත් ලෙස දැන ගත යුතු ඍණාත්මක චිත්තවේගයකි. ගෞරවණීය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ පරාභව සූත්‍ර දේශනාවේ කෝපය පිළිබඳ සාකච්ඡාවේ දී පවසන පරිදි, ඊර්ශ්‍යාව, කම්මැලිකම, තනිකම, සහ අතිශය තීරණාත්මක මානසික අවපීඩනය කෙනෙක් තුල ඇති වෙන විට කෝපය අදෘශ්‍යමාන (කෝපය ඇති බව නොපෙනේ) වේ. මේ අනුව, කෝපය ද ඉතා ක්ෂණිකව අවස්ථාව අනුව සැඟවෙන බව ඔබට වැටහෙන අතර හොඳ සිහියෙන් (සතියෙන්) යුතුව භාවනා කරන්නෙකුට එය වෙනත් ස්වරූපයකින් පංච නීවරණ වලින් එකක් ලෙස (නීවරණ) භාවනා පථයට පැමිණි බව සොයා ගත හැකියි: එය පිළිකුල, උදාසීනත්වය, උද්ඝෝෂණය, සහ විවිධ හේතුන් සහිත සැකය ද වෙයි. ශෝකය සහ දුක යනු අහිමි වූ ජීවිත සඳහා කෙනෙක් තුල ඇතිවෙන දුෂ්කර

හැඟීම් වන අතර, එවැනි අවස්ථා වල දී මම බොහෝ විට සිතන්නේ කිසාගෝතමී සහ අබ ඇටය පිළිබඳ කතාවයි. මෙම සන්දර්භය තුල තමන්ට අහිමි වූ අය පිළිබඳ ශෝකය ඇති කෙනෙක් ස්වයං දයානුකම්පාව ඇති කර ගැනීම සහ ඊට සම්බන්ධ සානුකම්පිත ක්‍රියාවන් සමග ජීවිත පවත්වා ගැනීම කල යුතු අතර නිතර කෝපය ඇති වන අවස්ථා වලින් හුදෙක් ඈත් විය යුතුයි.

ඔබ සතිමත් භාවනාවේ යෙදී ඉන්න විට, කෝපාවිෂ්ට සිතුවිලි සහ හැඟීම් හැරුණු විට, ශරීරයේ ඇතුළත ඇතිවෙන කුප්පන ගති සම්බන්ධ මූලික පණිවිඩ උදරය ප්‍රදේශයට යනවිට උගුර තද කිරීම සහ හදවතට පහර දීම වැනි ලක්ෂණ අත්විඳින්න පුළුවනි. ඉතා පරිස්සම් රියදුරෙකු වන ටොම් අලුත් කාර් එකක් මිල දී ගෙන එය රැගෙන පාරේ යන විට හදිසියේ ම පැමිණි නොසැලකිලිමත් රියදුරෙකුගේ මෝටර් රථය තමාගේ මෝටර් රථය සමග හැප්පෙන්න එන විටම ඔහුගේ ශරීරය වෙව්ලා ගිය නමුත් ඔහු තදින් තරහ ගන්නේ නැතිව සෙමින් තම කාරය හසුරුවාගෙන එම අනතුරින් බේරුණා. එසේ කටයුතු කල නිසා ඔහු සහ ඔහුගේ නව මෝටර් රථය බේරා ගත්තේ ය. ක්‍රමානුකූල ලෙස "සතිය" පුහුණු කිරීමේ දී සිතක ඇති වන සතියේ වර්ධනය නිසා කෙනෙකුට කෝපාවිෂ්ට සිතුවිලි මතු වන විටම දැක ගත හැකියි. බෞද්ධ දේශනාවල චිත්තවේගී තත්වයන්ගේ ඇතිවීම සහ නැති වීම කෙනෙක් දකින්නේ කෙසේ ද යන්න සඳහන් වේ.

අපගේ චිත්තවේගී හැසිරීම් නවතා ගැනීමට නම්, අපට ඒවා හැගෙන ආකාරය වෙනස් කිරීමට නම්, අපට ඊට වඩා වෙනස් ආකාරයේ චිත්තවේගී මානසික තත්වයක් (විඥාණයක්) වර්ධනය කිරීමට හැකියාවක් තිබිය යුතුයි. අපට හැඟීම් දැනෙන මොහොතේ ම පියවරක් පසුපසට ගැනීමට හැකියාව අපට තිබිය යුතුයි, එවිට අපගේ හැඟීම් අපව පොලඹවන්නේ කුමක් සඳහා ද යන්න අපට සිතෙන් දැක ගත හැකිය, නැතහොත් අප ඒ සඳහා ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමක් කල හැකියි. මෙසේ හැඟීම් ගැන අපට දැනෙන ආකාරය ගැන දැනුවත් වීම මනසේ වැඩි දියුණුවකි. එය මනසින් විස්තර කිරීමට අපහසුයි. එය බෞද්ධ චින්තකයන් සිහිය යනුවෙන් හඳුන්වා දීමට සමීපය. (පොල් එක්මන් "2007" හැඟීම් හෙළිදරව්ව, පිටුව 73)

එක්මන් විසින් ස්වයංක්‍රිය තක්සේරුවක් සහ පරාවර්තක තක්සේරුව අතර වෙනසක් පෙන්වයිඃ පළමුවැන්න, සිතන්නේ නැතිව ඇති වන ක්ෂණික කෝපාවිෂ්ට ප්‍රතිචාරය නිසා ඇති වන තරහව. දෙවැන්න ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙර ඒවා පරාවර්තනය වීම නිසා ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පළමු එහි ආදීනව දැකීම සිදු වන බව. එය සිදු කිරීම සඳහා, අප සෑම කෙනෙකු ම, අපගේ චිත්තවේගී උණුසුම් ප්‍රේරක හඳුනා ගෙන සිටිය යුතුයි.

ස්වයංක්‍රිය ප්‍රතිචාර ඇති මොළය සහ ඔරොත්තු දෙන මොළය

කෙනෙකුගේ මනසේ ඇති වන සිත් ඇද ගන්නා සුළු හැඟීම් සහ මුහුණේ පෙන්වන ඉරියව් වල හැසිරීම ගැන කරන පෝල් එක්මන්ගේ පුරෝගාමී වැඩසටහන් වාගේම හැඟීම් කළමනාකරණය පිළිබඳ බොහෝ අධ්‍යයන ඉදිරිපත් වී ඇත්තේ "සතිමත්බව" ගැන උනන්දුවක් දක්වන විද්‍යාඥයන් ගෙනි. ජෝෂෆ් ලෙඩොවුස් විසින් මොළයේ ප්‍රතික්‍රියාවල ස්වයංක්‍රිය ස්වභාවය පිළිබඳ පවතින ප්‍රශ්න මත බිම් මට්ටමින් කරන ලද පර්යේෂණ ඉදිරිපත් කළේ ය. මම ජෝෂෆ් ලෙඩොවුස්ගේ උදාහරණය මගේ උදාහරණයකින් ඉදිරිපත් කරමි;

වනාන්තරයක අඩිපාරක හුදකලාව යන කෙනෙක් වියළුණු කෝටු මිටියක් පෑගෙන කොට එය දරුණු ගැසුණු නයෙකුයි සිතා දුවනවා ද නැත්නම් ඌ සමග සටන් කොට බේරෙන්න බලනවා ද (fight or flight) යන තත්වය මනසේ ඇතිවෙන යන්ත්‍රණය සමග බැදී ඇති නිසා ඔහු ක්ෂණයකින් දුවන්නට සුදා-



නමින් සිටියි. මෙම සන්දර්භය තුල මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතියේ (CNS) ඇමිග්ඩලා විසින් පැහැර ගෙන යනු ලබන අතර ආවේග ශීලී පියවර ගෙන යනු ලැබේ. සාමාන්‍ය තත්වයේ දී ස්වයංක්‍රිය ස්නායු පද්ධතියට (ANS) වඩා තොරතුරු සැකසෙන්නේ මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතියයි.

මෙය චර්යාත්මක හැසිරීම් ලෙස විස්තර කරන ලද දේ තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වන අතර බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාවේ දී අනුසය සංකල්පය එවැනි සියුම් හැසිරීම් පැහැදිලි කරයි. කෝපය, රාගය සහ බොරු කීම වැනි දේ අක්‍රිය මට්ටමක (අනුසය භූමි) සිට ඒවා සිතට දැනෙන මට්ටමින් සිත තුල නැගී ඒම (පරිවුට්ටාන භූමි) සහ භෞතික මට්ටමින් හැසිරීම් ක්‍රියාත්මක (විතික්කම) වීම සිදුවීම.

ඔරොත්තු දෙන මොලය

ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති පුද්ගලයින්ට කෙසේ හෝ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පමණක් නොව, යම් ආකාරයක ආතති සහගත සිදුවීම් වලට ඔරොත්තු දී ඒවායින් ප්‍රයෝජන ගැනීමටත්, විපත්තිය වාසි බවට හැරවීමටත් හැකියාව ඇත. කෙටියෙන් කිව හොත් මෙය මගේ පර්යේෂණයට සම්බන්ධ වන ප්‍රහේලිකාවයි. මගේම කෘතියකින් මතු වූ පිළිතුර නම් විවිධ පුද්ගලයින්ට විවිධ චිත්තවේගී ලක්ෂණ ඇති බවයි. මේවා කාල සීමා වන්ට අනුව වෙනස් වන, කරුණාව, තීව්‍රතාව සහ කාල සීමාව අනුව වෙනස් වන චිත්තවේගී ප්‍රතික්‍රියා රාශියකි. (ඩේවිඩ් සන් සහ බෙග්ලි 2013, පි 5) මෙම වර්ණාවලියේ එක කෙළවරක අපට පෙනී යන්නේ කෙනෙක් විපත්තීන් හා පසුබෑමට ලක් වූ විට ඒවා ඉතා සෙමින් යථා තත්වයට පත් වන බවත් අනෙක් අය ඉක්මන් සුවය ලබා නැවත සටන් කරන බවත් ය. ඩේවිඩ්සන්ගේ පර්යේෂණය ඉතා වැදගත් කරුණක් පෙන්වා දෙන්නේ පූර්ව ඉදිරිපස බාහිකය වමට වඩා දකුණු දෙසට ප්‍රබලතාවයකින් ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සලකුණු කර ඇති අතර, ඔරොත්තු දීමේ අඩු කමක් දකුණු පූර්ව බාහිකයේ සක්‍රියතාවයන් ඇති බවයි. අපට කනස්සල්ලක්, තර්ජනයක් හෝ බියක් දැනෙන විට, ඇමිග්ඩලා සම්බන්ධ වේ. (ඩැනියෙල් ජේ සීගල්, 2017, පි 6)

කෝපය ශක්තියක් බලමුළු ගන්වන අතර ගැටලුවක් ඇති වූ විට එම දේ මොනවා වුනත් ඒ පිළිබඳ කැපී පෙනීමෙන් කටයුතු කරනවා. කෙසේ වෙතත් කෝපය ද ආතතිය, තර්ජනය සහ අසහනය සමග එකට එකතුව පවතී. නිතර ඇතිවෙන හෝ නිධන්ගත කෝපය තෙහෙට්ටුවකි. උණුසුම් අම්ලය මෙන් එය ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය නැති කරයි. තවත් පුද්ගලයකුගේ කෝපයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඒ තුල විෂම චක්‍රයක් නිර්මාණය කරයි. කෝපය සංසිඳ වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ අයුක්තිය සක්‍රිය කිරීම වැනි දෙයක් වුනත්, එසේ කිරීමෙන් යමෙකුට උද්යෝගිමත් සහ බලසම්පන්න දෘෂ්ටි කෝණයකින් එදෙස බැලීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත හැකියි.

සදාචාරාත්මක සන්දර්භයක් තුල, එහෙම නැත්නම් භාවනා සන්දර්භයක් තුල ඔබ කෝපය සමග කටයුතු කරන විට, කෝපය නරක නමුත් ඔබ ආචාර ධර්ම පසෙක තබා කෝපය හොඳ හෝ නරක හෝ වේවා, එය මම නොවේ, මගේ නොවේ, අනෙකකුගේත් නොවේ කියා අපක්ෂපාතී ක්‍රියාවලියක් ලෙස ගනිමින් යටින් පවතින අනිත්‍ය භාවය සහ එහි අනිත්‍යත්වය තේරුම් ගනී. එසේ බැලීම නිසා, ඇත්ත වශයෙන් ම එය ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලියක් බවට පත් වේ.

නිගමන සිතුවිලි

හැඟීම් කළමනාකරණය තුලින්, කෝපය ගැන කළමනාකරණයට හොඳ අවධානයෙන් සහ කෙටියෙන් සිතුවිලි ගැන අධ්‍යනය කිරීමට මට අවශ්‍ය වූ අතර මම අනිකුත් බිය, දුක, පිළිකුල වැනි මුහුණේ ඇතිවෙන වෙනත් මූලික හැඟීම් ගැන බලන්න උත්සාහ කලේ නැත. හැඟීම් සහ මුහුණේ ඉරියව් වෙනස් වීම පිළිබඳ ලොව හොඳම යෝජකයා වන්නේ එක්මන්ය. ඒ නිසා මෙම ලිපියේ කෙටියෙන් කෝපය ගැන අවධානය යොමු කළේ ය.

මෙම අධ්‍යනය ලියා ඇත්තේ තරුණ පිරිස ගේ සමාජශීලිත්වයට ඉඩකඩ නොමැති වීම, හුදකලාව, කම්මැලිකම, තනිකම, නිසා හිතක ඇතිවුන නො පෙනෙන අස්ථාවරත්වය ගවේෂණය කිරීම හරහා ඔවුන්ගේ හිතේ එකතු වුන කෝපය ගැනයි. එහෙත් ශ්‍රී ලංකාවේ මිතුරන්ගෙන් නිති පතා ලැබෙන විද්‍යුත් තැපැල, රූපවාහිනි වැඩ සටහන්, සහ ප්‍රවෘති පත්‍ර හරහා සිත සැහැල්ලු කර ගැනීමට හාස්‍යජනක හැඟීම් පැතිරෙමින් පවතින බව දැන ගතිමි. එය අභියෝගාත්මක කාලයක අදෘශ්‍යමාන ධනාත්මක ප්‍රතිඵලයකි. බෞද්ධ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් හාස්‍ය පිළිබඳ දුර්ලභ අධ්‍යනයක් මා විසින් මා විසින් කර ඇති අතර, බුදුන් වහන්සේගේ දේශනා පහක් සහ සෙන් බුද්ධාගමේ විනෝද ජනක හා බුද්ධිමත් කතන්දර ද ඇතුළත් වේ. මට මෙය සරල සහ බුද්ධිමත් ආකාරයකින් බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ ඇති කොටසක් ලිහිල් කොට සැහැල්ලුවෙන් සිටීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීමක් ලෙස දැක්විය හැක. හාස්‍යයේ බැරෑරුම් පැත්තක් ද තිබේ. ඇත්තටම එය පරස්පර විරෝධී අදහසක් ද වෙයි. මන්ද හාස්‍යය ගැඹුරින් මිනිසාගේ අවිනිශ්චිත බව බලයි. එය අහිංසක සිනහවෙන් වැසි ඇති අතර ඒවා වඩාත් සමීප ලෙස බැලීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි. ඇරිස්ටෝටල් පැවසුවේ සිනහවෙන් කෙනෙකුගේ දුර්වලතා දෙස බැලීම වෙදකමක් බවයි. සිනහව පිළිබඳ විවිධ න්‍යායයක් ඇත. එය තවත් දිනකට මාතෘකාවකි.

"ගිනි දැල්ලට පෙර ගිනි පුපුරු දැකීම" -- දලයිලාමා සහ පොල් එක්මන් අතර ඇති වූ සමරනු ලබන සංවාදය (2008 පි 68-69)

චිත්තවේගීව කථාංගය අවසන් වූ පසු එය සිදුවීමට හේතුව ගැන කෙනෙක් සිතනු ඇත විශේෂයෙන්ම කථාංගය තුල ඔහු හෝ ඇය පැවසූ දේ ගැන හෝ එහි දී කල දේ ගැන කනගාටුව දැනේ නම් මෙවැනි කරුණු සලකා බැලීමෙන් පසුව අනාගතයේ දී වඩා හොඳ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හෝ එවැනි තත්වයන් ඉදිරියේ දී වළක්වා ගැනීම සඳහා ඉගෙනීමකට පදනමක් ලෙස සැපයිය හැක. අප අවසන් වරට මුණ ගැසුණ විට ඔබ අධ්‍යාපනික රූපකයක් භාවිතා කරමින් කියා සිටියේ මෙය බාලාංශ මට්ටමක් බවයි. ඊළඟ පියවර උසස් පෙළ විය හැක. එහි දී චිත්තවේගී කථාංගය තුල වර්තමාන කාලය අවසන් වන විට ඔහු හෝ ඇය ඒ ගැන නැවත සලකා බලමින් ක්‍රියා කරන ආකාරය අලුත් කර ගත හැකි වීමයි. ආචාර්ය උපාධිය යනු එසේ පියවර ගැනීමට පෙර ඇතිවෙන ආවේග හඳුනා ගැනීම සහ ඒවාට ප්‍රතික්‍රියා කල යුතු ද යන්න සලකා බැලීම සහ එසේ නම් එය කරන්නේ කෙසේ ද යන්න දැන ගැනීමයි. මෙසේ ක්‍රියාවට පෙර පුද්ගලයාට ආවේග දැකිය හැක. මේක හරි ද? දලයිලාමාඃ ඔව්. එක්මන්ඃ මෙම පියවර තව දුරටත් ඉදිරියට ගෙන යාම පශ්චාත් උපාධියක් ද? පුද්ගලයකුට හානිකර වන ආකාරයකින් ක්‍රියා කිරීමේ ආවේගය පවා අත් නොවිඳි තැනකට ලඟා වීමක් ද? දලයි ලාමාඃ ඔව්. (පරිවර්තනයක්)

කෝපය ඇති සැටියට දැකීම වැදගත් වන්නේ එය නැති වෙන සුලු බව දැකීම නිසායි. එසේම කම්මැලිකම, තනිකම, මානසික අවපීඩනය, ඊර්ශ්‍යාව සහ කෝපය පිළිබඳ මෙම ඉදිරිපත් කිරීම ඇති සැටියෙන් ඔබ තේරුම් ගන්නේ නම් මානසික ආතතිය, කාංසාව සහ බිය ඇතුළු බොහෝ හැඟීම් හැසිරවීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

පද්මසිරි ද සිල්වා

මොනෑෂ් විශ්වවිද්‍යාලය

කොරෝනා සහ සොක්‍රටීස්

මෙම ලිපිය ලිවීමට මූලික හේතුව වුයේ අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමින් වහන්සේ විසින් 2020-03-26 දින පැවැත්වූ ධර්ම දේශනාවේදී සඳහන් කරන්නට යෙදුනු එක්තරා කථාවක් සම්බන්ධ කරගෙනයි.

එනම්ඃ මහා දාර්ශනිකයෙක් වූ සොක්‍රටීස් වරක් දේශාන්තර චාරිකාවක යෙදී සිටියදී, එවකට ප්‍රසිද්ධියක් ඉසුළු ඉතාමත් දැකුම්කළු නගරයක් වන ඇතැන්ස් නගරය පසුකර යන්නට උනා. නමුත්, අනෙක් ජනයා වර්ණනා කරන ආකාරයේ විශිෂ්ට බවක් හෝ අසාමාන්‍ය බවක් හෝ සොක්‍රටීස් ඒ නගරය පිළිබඳව හැඟුනේ නැහැ. ඔහුට එය තවත් එක නුවරක් පමණක් විය.

මෙම කථාව ඔස්සේ තව දුරටත් සිතද්දී වැටහුණු කරුණක් නම් ඉන්ද්‍රියන් හරහා අප ගන්නා සෑම අරමුණක්ම අපට අත්දැකීමක් නොවන බවයි. ඒවා සියල්ලක්ම මතකයක් බවට පෙරලෙන්නේ නැහැ. ඒ ඇයි?

ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියන් හරහා අපි අරමුණු ගන්නවා. ඒ ගන්නා අරමුණු අපේ හිත තුල දැඩි බලපෑමක් (හොඳ හෝ නරක) ඇති කළොත් පමණයි ඒ ඒ අරමුණු අනුව, අළුත් මතකයක් අපට ගොඩ නැගෙන්නේ. එසේ බලපෑමක් ඇති නොකරන අපට වැදගත් නොවන්නා වූ අරමුණු අප සිතේ 'මතකයන්' ලෙස සටහන් වීමක් සිදු වන්නේ නැහැ. උදාහරණයක් ලෙස සඳහන් කලොත් චාරිකාවක යෙදෙන අයෙක්, යම් නගරයක් හරහා යන අවස්ථාවේදී සැන්දෑ අහසේ හිරු බසින සුන්දර දසුනක් දුටුවේ නම් සිතේ ඇතිවෙන පැහැදීමත් සමග ඒ නගරයත්, ඒ හා බැඳුනු තවත් අත්දැකීම් කිහිපයකුත් සමග මතකයේ සටහන් වෙනවා. අනෙක් අතට, සොරුන්ගේ කොල්ල කෑමකට ලක් වුයේ නම් එම අප්‍රසන්න සිදුවීම හා බැඳුනු-බිය පිරි සිතුවිලි සමග එම නුවර මතකයේ සටහන් වෙනවා.

මේ අයුරින් චාරිකාවක යෙදෙන පුද්ගලයාගේ අවධානය ඇදගන්නා ප්‍රියජනක අත්දැකීම් වලට හෝ පිළිකුල, බිය ආදී අප්‍රසන්න අත්දැකීම් වලට හෝ මුහුණ දුන්නේ නැතිනම් ඒවා කිසිවක් මතකයන් ලෙස සිතේ සටහන් වන්නේ නැහැ. මේ අනුව, යමෙකුට දෙයක් "නිච්චි නැති වීමක්" වන්නේ ඒ හා සම්බන්ධයෙන් ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇති වී නැති නිසාවෙනි. සොක්‍රටීස් ඇතැන්ස් නුවර විශේෂයක් ලෙස නොදැක්කේ, එහි තමන්ට දැඩි සේ ආසා කරන හෝ දැඩි සේ පිළිකුල් කරන, වටිනාකමින් ඇති හෝ නැති අමුතු යමක් නොදුටුව නිසා.

අප මුහුණ පා සිටින වසංගත තත්වයට කාලෝචිතව ගැලපෙන උපමාවක් ලෙසයි මා මෙය දකින්නේ. කෙසේද, කොරෝනා උවදුර - අසාමාන්‍ය නුවරක් ලෙස සැලකූ ඇතැන්ස් නගරය ලෙසත්, සොක්‍රටීස් - ඔබ හෝ මා ලෙසත්, අප මොහොතකට සැලකුවොත්?

ගෞරවනීය ස්වාමින් වහන්සේ

පෙන්වා දෙන්නේ දැනට ඇති වී තිබෙන කොරෝනා උවදුර, පීඩාවක් ලෙස දැක ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් සිදුවන්නේ අප තුල බිය, කාංසාව, ආතතිය මුසු අසුභවාදී සිතුවිලි වැඩිවීම පමණක්ම බවයි. සහනයක් ගන්නට නම් මෙවැනි ව්‍යසන තත්වයන් සමග ගැටෙමින් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා වෙනුවට, එළඹ ඇති වසංගත තත්වය දෙස වෙනත් කෝණයකින් බලමින්, පළමුව දෛනික ජීවිතයත්, ඒ අනුව යමින් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයත් ආරක්ෂා කරගන්නා ලෙස උන්වහන්සේ කරුණාවෙන් අපට අවවාද කරනවා.

වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් කොරෝනා වසංගතය දකිමින් මේ ව්‍යසනයට මුහුණ දීමට උපාය මාර්ග කිහිපයක්, මා දකින ආකාරයට පහතින් සටහන් කරමි.

1. උදාවී ඇති වසංගත තත්වය ඔබෙත් මගෙත් පාලනයෙන් ඔබ්බට ගිය සංසිද්ධියක් බවත්, ඔබට හෝ මට හෝ, පාලනය කිරීමට නොහැකි තත්වයක් බවත් පළමුවෙන්ම හඳුනාගන්න.

ඇතිවී තිබෙන වසංගතයට එරෙහිව ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය පමණයි ඔබටත් මටත් පාලනය කරන්නට පුළුවන් වන්නේ. එමෙන්ම, කොරෝනා වෛරසයේ සැබෑ ස්වරූපය සොයා ගැනීමට හෝ එය මර්දනය කිරීමට සමත් එන්නතක් සොයා ගන්නා තුරු වෛරසය ලෝකය තුල ඇති කරන්නට පුළුවන් විනාශය පිළිබඳව තක්සේරු කිරීමට හෝ කිසිවෙකුත් මෙතෙක් සමත් වී නැහැ. මේ නිසා ලොව වටා හැමදෙනාම මහත් භීතියකට පත්වී සිටින්නේ.

2. ඉතිහාසයේ මීට පෙර මෙවන් ව්‍යසන ඇතිවූ අවස්ථා මෙනෙහි කර බලන්න. මෙවැනි විපතක් ඇතිවූ පළමු වතාව මෙය නොවන බවත්, මෙවැනි ව්‍යසනයකට ගොදුරු වූ පළමුවන ජන කොටස අප නොවන බවත් ඉතිහාසය සාක්ෂි දරනවා. අප සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේගේ කාළයේ පවා වසංගත රෝග, දුර්භික්ෂ ආදී විපත් ඇතිවූ බව නොයෙකුත් සූත්‍ර වල සඳහන් වෙනවා. නව සහස්‍රයක ජීවත් වුවත්, ඔබත් මමත් සොබාදහම ඉක්මවා නැහැ, අප කව්රුත් ඇගේ අණසකට යටයි. අලුත් සහස්‍රයක ජීවත් වන අපි, සොබාදහමට ප්‍රතිශක්තිකරණයක් උපතින්නම තිබේ යයි සිතනවා. එතනයි අපට වැරදුනු තැන.

3. ඍතු, බීජ, කම්ම, ධම්ම සහ චිත්ත යන පංච නියාම (හේතුඵල) ධර්ම තම 'රාජකාරිය' තමන්ටම ආවේනික වූ පථයක නිසලව කරගෙන යයි. හේතුඵල ධර්ම ඉදිරියේ ඔබත් මමත්, කාලය සහ අවකාශය තුල සැරිසරන හුදු සංචාරකයන් පමණි.

4. ඉහත කරුණු අනුව බලන විට තේරුම් යන්නේ, සොබාදහමට ගෞරව කරමින් ඇයට අවනත වී, නිරීක්ෂකයෙකු වෙමින්, නිහඬව සහ උපේක්ෂාවෙන් යුතුව, ඇය තුල ඔබටත් මටත් අයිතී ස්ථානය තෝරා ගැනීමයි. එතැන හිඳගෙන අප පවුල්වලත්, හිත මිතුරු අයගෙත් සහ ඔබේත් මගෙත්, ප්‍රජාවගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටීම, ඒ අනුව වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම, මේ ව්‍යසනය මැඩීමට අපට දායක විය හැකි ආකාරය ලෙසයි මා දකින්නේ.

අහංකාරකම මෝඩ කමක් - මේ අවස්ථාවේ එය දුරින් තියාගන්න.

මෙවැනි අවිනිශ්චිත වසංගත තත්වයකදී මමත්වයට මූලිකත්වය දී කටයුතු කිරීම ඊටත් වඩා මෝඩ කමක්. උදාහරණයක් ලෙස අප සැමගේ ආරක්ෂාව සඳහාත්, වසංගත තත්වය පාලනය කිරීමටත්, අප වෙත ලබාදෙන අවවාද බැහැර කොට හිතුමතේ හැසිරීම; (උදාහරණ - උද්‍යාන කරා යාම, උත්සව සහ සාද වලට යාම) නිසා තමන්ගේ පමණක් නොව අන් අයගෙත් ජීවිත අනතුරට පත් වෙනවා. මේ වෙලාවේදී අපි නිහතමානී විය යුතුයි. අපේත්, අප පවුලේත්, සමාජයේත් ආරක්ෂාව සඳහා රජය සහ සෞඛ්‍ය අංශ විසින් ලබාදෙන උපදෙස් අකුරටම පිළිපැදීමට අපි නිහතමානී විය යුතුයි.

මේ අනුව බලන කළ, දැනට උද්ගත වී තිබෙන වාතාවරණය යටතේ ඇතිවෙන ආර්ථිකමය, මූල්‍යමය ආදී ප්‍රශ්න කුමන ආකාරයෙන් උනත් මේ වෙනස්කම් අප සැමටම එකසේ පොදුව බලපාන



බව දකින්න. ඒවා සමනය කිරීමට අවශ්‍ය පියවර සහ සහන ලබාදීම් - මෙම අවිනිශ්චිත කාලය ඉක්ම වූ පසුව රජයත් සමග එකතුවී මානුෂීයව විසඳගැනීම ඉදිරියේදී කල යුතු වන්නක්.

මෙලෙස කරුණු කාරණා සලකා බලන ඔබට, සිත තුල වැඩෙමින් තිබෙන වසංගත බිය විනිවිද දකින්නට හැකි වෙනවා. එවිට අවුල් වී ඇති මනස ටිකෙන් ටික සන්සුන් වන්නට ගනීවි. නිරවුල් වූ මනසින් යුතුව, වසංගතය ජය ගන්නට පවතින තත්වයට ඔබින උපාය මාර්ග කිහිපයක් එදිනෙදා ජීවිතයට එකතු කර ගන්නට ඔබට හා මට දැන් අවස්ථාව සැලසෙනවා. මෙසේ මෙම තත්වය විනිවිද දකින්නට පුරුදුවෙන, බිය තුරන් වී යන සිතේ සහෝදර ජනයා කෙරෙහි ඇති වන්නේ සානුකම්පාවක්, දයාවක්. බියෙන් වෙලුනු සිතට වහල් වී එකිනෙකා කුළල් කා ගන්නවා වෙනුවට අනෙක් මිනිසුන්ට කරුණාව දයාව දක්වන්නට, බියෙන් මිදුණු සිතකට පුළුවන්. වසංගතයක් වෙනුවට මෙවැනි තත්වයක් බෝ කළ හැකිනම්!!!

භීතිය සාංකාව නිසා තමන්ටත් අනුන්ටත් හිංසාව ඇතිකරමින්, ලොව වටා යන චක්‍රය බිඳ දැමීමට ශක්තිය මේ තුලින් ලැබෙනවා. ඒ මෙම වසංගත තත්වය දෙස වෙනත් කෝණයකින් බලන්නට අපි කළ උත්සාහය නිසා. ශාන්ත මනසකින් යුතුව දූරදර්ශීව තීරණ ගන්නට දැන් අවස්ථාවයි. ඒ අනුව මෙවැනි අවිනිශ්චිත, ව්‍යාකූල තත්වයන්, ධනාත්මක ආකල්ප යොදාගෙන මුහුණ දෙන්නට අපිට දැන් පුළුවනි.

ඇතිවන සැම දේකටම මුල-මැද-අග අකාරයෙන් කොටස් තුනක් තිබේ. උදාවී ඇති වසංගත තත්වය, පහසුව සඳහා අපි කාල තුනකට බෙදමු.

කාල පරිච්ඡේදය 1 - සීග්‍රයෙන් ලොව පුරා පැතිරී යන දැනට පවතින වසංගත තත්වය.

කාල පරිච්ඡේදය 2 - වයිරසය මර්ධන කාලය. (ඖෂධ හා එන්නත් සොයා ගත් පසුව)

කාල පරිච්ඡේදය 3 - පුනරුත්තාපන කාලය. (පුද්ගල සමාජීය, ගෝලීය වශයෙන්)

දැන් ඔබටත් මටත්, බිය තුළින් වෛරසය දැකීමට වඩා යමක් පෙනෙනවා නොවේද. මෙලෙස සම්පූර්ණ චිත්‍රය දුටු විට බියෙන් මිරිකී සිටිනවාට වඩා කරන්නට යමක් අපිට දැන් තිබෙන බව වැටහෙනවා ඇති. අපි සැම එකතු වී වර්තමානයේ කලයුතු වන්නේ අපි දැන් සිටින කාල පරිච්ඡේද 1 ගැන අවධානයෙන් සිටීමයි.

අප මෙසේ සිතුවොත් උදෑසන පිබිදීම කෙතරම් පහසුද?

අද සිට, සැම උදෑසනකම ඔබේ කාර්යය වියයුත්තේ, ඒ දවසේ පැය 24 තුල, ඔබත් ඔබේ දයාබර පවුලේ අයත් වෛරසය ස්පර්ශ නොවන ලෙසට ආරක්ෂා කිරීමයි. පැය 24 අවසානයේ ඔබේ ප්‍රධානම රාජකාරිය අකුරට ඉටුකර ඔබේත්, පවුලේත්, අවට සමාජයේත් ආරක්ෂාව තහවුරු කළ බවට අවංකවම සතුටු වෙන්නට පුළුවන් නේද!. නැවතත් පසුදින උදෑසන අවදි වූ විට මෙම රාජකාරිය එදින පැය 24 තුල ක්‍රියාවේ යොදන්න. දැන් ඔබට දිනපතාම ඇති වගකීම වන්නේ පැය 24 ක් තුල පවුලේ අයත් ඔබත් වෛරසයෙන් ආරක්ෂා කර තැබීමයි. මෙය අප කාටත් ප්‍රයෝගිකව පහසුවෙන් කරන්නට පුළුවන් දෙයක්. අද දින තුල පවුලේ අයත් ඔබත් ආරක්ෂා කරගත් සැහැල්ලුව සිතටත් බලපාවි - රාත්‍රියේ හොඳින් නිදා ගන්නටත් උදව් වේවි.

මේ අනුව එක් වරකට පැය 24 කට පමණක් අවධානය යොමු කරන ජීවන රටාවකට හුරුවී 'කොරෝනා වයිරසය අභියෝගය' පහසුවෙන් ජයගැනීමේ උපක්‍රමයට වගකීමෙන් දායකත්වය දෙන්න. අපට දී තිබෙන අවවාද උපදෙස් අනුගමනය කරමින් පවුලේත්, ඔබෙත් ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් සුපරික්ෂාකාරීව සිටින්න.

පවුලේ අය සමග සාමුහික ක්‍රියාවන් (ක්‍රිඩා, පිරිසිදු කිරීම්, සමාජ සේවා කටයුතු වලට තමන්ට හැකි පමණින් දායක වීම - අසරණ වූ අයට කෑම වේලක් සැපයීම ආදී) වාගේම (තම ආගමට අනුව) ධර්මය ඇසීමට වෙලාවක් වෙන් කිරීම, භාවනාව ජීවිතයට ඇතුළු කර ගැනීම වැනි පහන් වූ සිතක් ලබාදෙන, ධනාත්මක සිතිවිලි වැඩියෙන් අප තුල ඇතිවෙන ලෙසට දවසේ 24 පැය හසුරුවා ගන්න.

විශ්වයේ වෙනස් නොවන එකම දෙය නම් (ජීවී, අජීවී හැමදෙයක්ම) නිරතුරුවම වෙනසට ලක්වෙන ස්වභාවයි.

අප මුහුණ දෙන දේවල් වලට, එදිනෙදා සිදුවෙන වෙනසකම් වලට ඇලීමකින්, ගැටීමකින් තොරව, උදා වී ඇති තත්වය අවබෝධ කරගෙන නුවණින් කටයුතු කිරීමට ජීවිතය පුහුණු කිරීමයි සොක්‍රටීස් කතාවෙන් අපට දෙන ආදර්ශය වන්නේ.

මතකද සිංහල පාඨය - "ඇතිවෙන හැමදේම නැතිවෙනවා." වසංගතයටත් එය සාධාරණයි. මෙය පහව යාවි. එතෙක් අපේ වගකීම යුතුකම කැපවීමෙන් ඉටුකරමු. එසේ කැපවීමෙන් වගකීම සහ යුතුකම ඉටු කරන්න අපි සතිමත්බව පුරුදු කරමු. සතිමත් වෙමු.

සැමට තෙරුවන් සරණයි!

බුද්ධිකා

සිංහල පරිවර්තන සහය -තරංගා තොටගමුව

මෙරට සති පාසල වැඩසටහන්

ස්වේච්චාවෙන් තම ශ්‍රමය, කාලය සහ මුදල් යොදවමින් සම්පත්දායකයින් විශාල සංඛ්‍යාවක් විසින් ලංකාව පුරා සති පාසල වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමින් සිටිති. රට පුරා විසිරී පැතිරී සිටින ඔවුන් සති පාසලේ ඉදිරි ගමන වෙනුවෙන් සිදුකරන්නේ මුදලින් මැනිය නොහැකි අපරිමිත මෙහෙයකි.























එතෙර සති පාසල වැඩසටහන්

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙන්ම විදෙස් ගතවද සුවිශාල සම්පත්දායකයින් පිරිසක් සති පාසලේ ව්‍යාප්තිය වෙනුවෙන් ඇපකැප වී කටයුතු කරති. මව්රටින් බැහැරව සිටියද තමන්ට හැකි උපරිමයෙන් සති පාසලේ ව්‍යාප්තියට මග පෑදීමට ඔවුන් දරනා වෙහෙස අතිවිශිෂ්ටය.









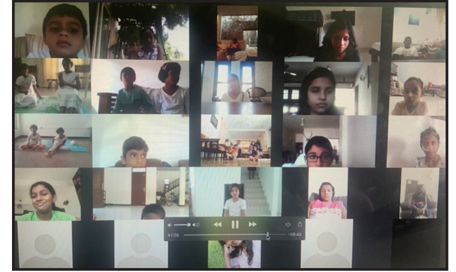
Online සති පාසල

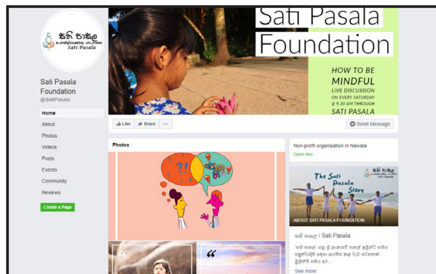
සයිබර් අවකාශය හරහා සති පාසල ව්‍යාප්තිය පසුගිය කොරෝනා වසංගත සමය තුළ ඉතා පුළුල් වී ඇත. Zoom, Line Group, MixLR වැනි විවිද නවීන තාක්ෂණික මෘදුකාංග භාවිතය තුළ දෙස් විදෙස් බොහෝ පිරිසකට සති පාසල සමීප කිරීමට මේ වන විට හැකි වී ඇත.

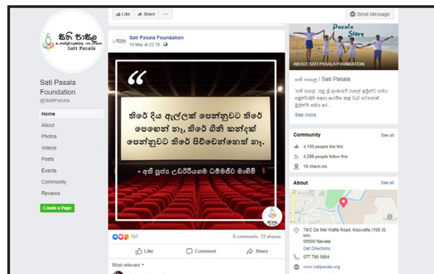


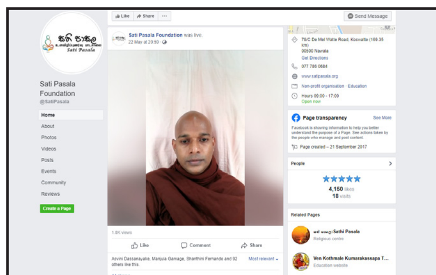


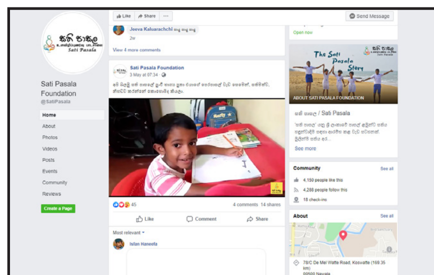












සති මුහුණු පොත

දරුවන් මෙන්ම වැඩිහිටියන්ද Facebook වැනි සමාජ මාධ්‍ය හරහා සති පාසල වෙත නැඹුරු කරවා ගැනීමේ නවතම උත්සාහය මල්පල ගැන්වෙමින් පවතින බව දැනුම් දෙන්නේ ඉතාමත් සතුටිනි. සමාජ ජාලා භාවිතය සම්බන්ධයෙන් ලොව පුරා පවතින ඍණාත්මක මතවාදයන් බිදහෙළමින් සති මුහුණු පොත දීර්ඝ ගමනක් සඳහා මේ වන විට මග හෙළි කරගනිමින් සිටී.

ඉදිරි සති පාසල වැඩසටහන්

සතිය පිහිටුවීම කෙරෙහි උනන්දු වන සැම සියලු දෙනා වෙනුවෙන්, දේශීය මෙන්ම විදේශීය වශයෙන්ද වැඩසටහන් බොහෝමයක් සැලසුම් කර ඇත. පවතින වසංගත තත්ත්වය තුළ මෙන්ම, මෙම වසංගත තත්ත්වය අවසන් වූ විටද සති පාසල ක්‍රියාත්මක කල යුතු ආකාරය පිළිබඳව මේ වනවිටත් කටයුතු සූදානම් කර ඇත.











Online - Zoom සති පාසල

කැනඩාවේ කොන්කෝර්ඩියා විශ්වවිද්‍යාලයේ සෞන්දර්ය කලා අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය ජොසෆ් සිද්දිකි විසින් සතිමත්ව කලා නිර්මාණ කිරීම පිලිබඳ විශේෂ වැඩසටහන් කිහිපයක් සතිපාසල් අනුග්‍රාහකභවතුන් හා දුවා දරුවන් වෙනුවෙන් ජූනි මාසය දී Zoom මෘදුකාංගය භාවිතයෙන් පවත්වන ලදි. මෙහිදී මහාචාර්ය ජොසෆ් සිද්දිකි විසින් චිත්‍ර නිර්මාණයක් සිදු කිරිමේ දී සතිමත් බව වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය ඉතාමත් සිත් ගන්නා සුලු අයුරින් ප්‍රායෝගික ක්‍රමෝපායන්ද උපයෝගී කරගනිමින් ඉදිරිපත් කලේය. මීට අමතරව මහාචාර්ය ජොසෆ් සිද්දිකි සතිපාසල සමග සම්බන්ධ වී වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමටද කැමති විය.

මහාචාර්ය ජොසෆ් සිද්දිකි විසින් අදින ලද චිත්‍ර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.











ප්‍රතිපෝෂණ සටහන මනෝවෛද්‍ය විද්‍යා පාඨමාලාව

සති පාසල පදනම විසින් සතිමත් බව පුහුණු වෙන්නන් සහ උප-දේශකවරුන් සඳහා දැනුම ලබාදීමත් ඔවුන් සතුව පවතින දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමත් පරමාර්ථ කරගනිමින් සම්පූර්ණ දින 10 ක මනෝවෛද්‍ය විද්‍යා පාඨමාලාවක් ජුනි මස 20 වනදා සිට ජුලි මස 19 වන දින දක්වා සෑම සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයක්ම ඇතුලත්වෙන ලෙස සති 5ක් පුරා කඩුවෙල බෝමිරිය සති පාසල පරිශ්‍රයේදී පවත්වන ලදී. එමෙන්ම මෙම සම්පූර්ණ පාඨමාලාවම සජීවී වැඩසටහනක් ලෙස සති පාසල YouTube, Facebook සහ Zoom හරහා ජාත්‍යන්තරයට විවර කරන ලදී. මෙය දෙස් විදෙස් සියල්ලන්ටම වටිනා අවස්ථාවක් විය. එහෙයින් මේ සඳහා සහභාගී වීමට බොහෝ පිරිසකට අවස්ථාව උදා විය.

මෙම පාඨමාලාව තුලදී,

- චර්යාත්මක මනෝ විද්‍යා සංකල්ප.
- උපදේශන කුසලතා.
- සතිමත් බව හා ස්නායු ජීව විද්‍යාව අතර සම්බන්ධතාවය.
- චිත්තවේගීය සාක්ෂරතාවය.
- සතිමත් බව රෝග වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙසට ඇති වැදගත්කම.
- ගුරුවරුන් අතර ආතතිය අඩු කිරීම සහ පාසල් විෂයයක් ලෙස සතිමත් බව පුහුණු කිරීම.
- ඉගෙන ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ මනෝ විද්‍යාත්මක පසුබිම ආදී විෂය කරුණු රාශියක් සහාගිවූවන් සමග බෙදා ගන්නා ලදී.

සෑම නියමිත දිනකම උදේ 8ට පාඨමාලාව ආරම්භ වූ අතර හවස 5.30ට අවසාන විය. එම අතරවාරයේ පැයක සතිමත් ඇවිදීම (සක්මන) සහ පැයක සතිමත් පර්යංකයක සැසියක් ද පැවැත්වීම මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රධාන අංගයන් අතරට එක් වූ අතර අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේගේ මගපෙන්වීම යටතේ එය සිදුකරන ලදී.

සම්පත්දායකයින් විසින්,

- බෞද්ධ දර්ශනයෙහි පෙන්වන මනෝවිද්‍යා දැනුම හා සංකල්ප.
- ළමා මනෝවිද්‍යාව.
- සාමාන්‍යයෙන් හඳුනාගත හැකි මනෝවිද්‍යාත්මක සංකූලතාවයන්.
- සතිමත් බව සහ ස්නායු ජීවවිද්‍යාත්මක කරුණු අතර සම්බන්දය.
- උපදේශන සේවාව.

ආදිය පිළිබඳව නියමිත කාලසටහනට අනුව දේශනා සහ පුහුණු සැසි පවත්වන ලදී.

අති පූජනිය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේගේ මගපෙන්වීම

හා ආශිර්වාදය මෙම පාඨමාලාව පුරා ලබා දීම මෙය සාර්ථක කර ගැනීමට මනා පිටුවහලක් විය. මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ උපදේශක මෙන්ම මනෝචිකිත්සක වෛද්‍ය එස්. පී. කඳපොලඅරච්චි විසින් දින 10 ක මනෝවිද්‍යා පාඨමාලාව සංවිධානය කරන ලද අතර ඔහු සමග ළමා මනෝචිකිත්සක වෛද්‍ය රසිත පෙරේරා, ළමා මනෝචිකිත්සක වෛද්‍ය වජන්ත කොතලවල, උපදේශක මනෝචිකිත්සක වෛද්‍ය ප්‍රභාත් වික්‍රම සහ මනෝවෛද්‍ය සංජය සිංහාර යන මහත්වරුන් විසින් මෙම වැඩසටහන මෙහෙයවන ලදී.

පාඨමාලාවේ අවසාන දිනයේදී පාඨමාලාවට සජීවීව සහභාගිවූ සති පාසල උපදේශකවරුන්ට සහ දුරස්ථ ක්‍රමයට සහභාගිවූ පිරිසට පාඨමාලාව පිළිබඳ ඔවුන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණය විස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කිරීමට ආරාධනා කරන ලදී. ගුණාත්මක ඇගයීමක් සඳහා පාඨමාලාවේ ප්‍රයෝජනය, ලබාගත් නව දැනුම/කුසලතා/අත්දැකීම්, පාඨමාලාවෙන් පසුව නිරීක්ෂණය කරන ලද වෙනස්කම් හා යෝජනා යනාදියට අදාළ විවෘත ප්‍රශ්න ඇතුළත් ප්‍රශ්නාවලියක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. එම දත්ත විශ්ලේශනය තුළින් ලබා ගත් තොරතුර වලින් අනාවරණය වූයේ මෙම පාඨමාලාවට සහභාගි වුවන් වැඩි පිරිසකගේ අභිප්‍රාය වූයේ නව දැනුම ලබා ගැනීමයි. තවත් සමහරු සතිමත් බව පුහුණුවීම සහ මනෝවිද්‍යාත්මක හා ස්නායු ජීව විද්‍යාත්මක සාධක අතර සම්බන්ධය දැන ගැනීමට ඇති කුතුහලය නිසා සහභාගී වී සිටියා. අනෙක් පිරිස, මනෝ විද්‍යාව ඉගෙනීම සතිය පුහුණු කරන උපදේශකවරුන් ලෙස තමන්ගේ ඉගැන්වීමේ කුසලතා සහ මානසික ආතතිය, කාංසාව, මානසික අවපීඩනය වැනි රෝගවලින් පෙළෙන අයට උපකාර කිරීමට ඇති හැකියාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකිවේ යයි සිතා මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වී සිටියහ.

සියල්ලන්ගේම මනා පැසසුම් මෙම වැඩසටහන කෙරෙහි ලැබිණි.

"මගේ සේවය ලබාගන්නේ කුඩා දරුවන්, ඔවුන්ගේ සිතුවිලි, හැසිරීම් සහ ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම මට අවශ්‍ය වුනා" යැයි මෙම වැඩසටහට සහභාගී වීමේ අරමුණ ප්‍රාථමික පාසල් ගුරුමහත්මියක් මෙසේ සඳහන් කර තිබුණාය.

සහභාගිවූවන් අතර ත්‍රිවිධ හමුදාවේ සේවය කරන අයෙක් සඳහන් කරන ලද්දේ, හමුදා නිලධාරීන්ගේ ගෘහ කටයුතු හා අදාලව ඇතිවන තත්ව පිළිබඳ කළමනාකරණය කිරීමේදී දරුවන්ගේ හැසිරීම සහ උපදේශන කුසලතා අවබෝධ කර ගැනීම වඩාත් තීරණාත්මක යැයි තමා සිතූ නිසා සහභාගී වූ බවයි.

මෙම අධ්‍යයනයට සහභාගිවූවන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙක්, සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේදී මොළයේ පූර්වඉදිරිපස, ඉදිරිපස, අමිග්ඩලා සහ හිපොකැම්පස් ප්‍රදේශවල සිදුවන ව්‍යුහාත්මක වෙනසකම් පිළිබඳව ලබා ගත් පුළුල් දැනුවත්භාවය හා දැනුම පිළිබඳව කෘතඥතාවය පලකලහ. එසේම, හැසිරීම්, ඉගෙනීමේ කුසලතා, චිත්තවේගයන්, රෝග ආදිය පිටුපස ඇති මනෝ විද්‍යාත්මක පසුබිම පිළිබඳ ලබාගත් දැනුම බොහෝ සහභාගිවන්නන්ට සති පුහුණු මධ්‍යස්ථානවල ඔවුන්ගේ ඉගැන්වීමේ කුසලතාවයන් වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වී තිබුණහ.

පාඨමාලා කාලය ප්‍රසන්න අත්දැකීමක් බව අධ්‍යයනයට සහභාගිවූ බොහෝ අය සඳහන් කරන ලදී. ඔවුන් නව දැනුම ලබාගෙන ඇති අතර මනෝ විද්‍යාව, සතිමත් බව හා ඒ ආශ්‍රිත අංග සමග ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දැනුම පුළුල් කර ගත හැකිවූ බව ප්‍රතිපෝශන සටහන් වල සඳහන් කර තිබිණි. තවද මෙම පාඨමාලාවට පසුව ඔවුන්ගේ ලෞකික හා අධ්‍යාත්මික ගුණාංග වැඩි දියුණු වී ඇති බවද ඔවුන් වටහා ගෙන තිබූ බව ඔවුන් දැක් වූ අදහස් වලින් මනාව ගම්‍යමාන වන්නකි.

වෛද්‍ය වරුණි තෙන්නකෝන් විසින් සම්පාදිත ප්‍රතිපෝෂණ සාරාංශ වාර්තාව ඇසුරෙන්

සැකසුම නිලූෂිකා පෙරේරා



කවි සිතුවිලි

බැලූ විට හාත්පස
දැක්කෙ මෙලෙස මම
සිත කතාවක
එකම සිතිවිල්ලක් තුල
එනිසා කැළඹිලා සිත

සතිය කොහිද ඔබ
මා දමා ගොස්ද ඔබ
මුලා වී ඇත මම
එන්න සනසන්න මේ සිත

වැරදී ඇතිය මට
ඔබ මා ලග නොවෙද
මුලා වී ඇති බව
කියා දුන්නේ ඔබනෙ මට

සතුටක් දනුනි මට
කැලබුනත් මගේ සිත
දැන ගත්තෙ ඔබ මා ලග බව
කැළඹුන නිසයි සිත

සහනයක් දැනෙයි මට
වෙනසක් වීය මා තුල
වද දුන් සිතිවිල්ල
ගොස්ය දුරකට
ඔබ ලගට පැමිණි විට
ආදරෙයි මන් සතියට
නිසා ඔබ මගෙ සරණ සැමවිට

තිළිනි දිල්හානි
සති පාසල, ශ්‍රී ලංකාව

සති උපදේශකවරුන් සඳහා මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යා පාඨමාලාවට සහභාගිවූවන්ගේ අදහස් සහ අත්දැකීම් වලින් බිඳක්

(ප්‍රාථමික පාසල් ගුරුමහත්මියක්)

"මගේ සේවය ලබාගන්නේ කුඩා දරුවන්, ඔවුන්ගේ සිතුවිලි, හැසිරීම් සහ ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම මට අවශ්‍ය වුනා."

(විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත පාසලක ගුරුවරයෙක්)

"බොහෝ දේශන මගින් මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ මගේ දැනුම අලුත් කර ගැනීමටත්, එය සතිය සමග ගලපා ගෙන කටයුතු කිරීමෙන් හොඳ සන්සුන් සාමකාමී ගුරුවරයෙකු වීමටත් හැකිවුනා."

(ත්‍රිවිධ හමුදාවේ නිලධාරියෙක්)

"එම න්‍යායාත්මක විෂය කරුණු මා ලැබූ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් සමඟ ඒකාබද්ධ විය."

(විශ්‍රාමික විදුහල්පති)

"මම මගේ මනස දෙස බලමි. සමහර විට කෝපය හා ඊර්ෂ්‍යාව පිළිබඳ සිතුවිලි මට පෙනේ. මම ඒවා නුසුදුසු යැයි හඳුනා ගනිමි. එවැනි අවස්ථාවන්හි දී මගේ මොළයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව මම දැන් කල්පනාකාරී වෙමි. මෙවැනි මානසික තත්ත්වයන්හි විද්‍යාත්මක හා දාර්ශනික පදනම අවබෝධ කර ගැනීමට මෙම පාඨමාලාව මට උපකාරී වුනා."

(මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරයෙක්)

"මම ලබාගත් කුසලතා සහ දැනුම මට භාවිතා කළ හැකිය. මම දරුවාගේ මනස සහ එහි ප්‍රතික්‍රියාවන් ගැන වැඩිපුර හිතනවා, විශේෂයෙන් දරුවෙකුගේ මානසික පැතිකඩ ගැන."

(විශ්‍රාමික නිදහස්- සේවකයෙක්)

"අපේ අත්දැකීම් කාර්යක්ෂමව, ඵලදායි ලෙස සක්‍රියව බෙදාහදා ගැනීමට කොහොමද අපි දරුවන් සහ අනෙක් සති අනුගාමිකයන් වෙත ලඟාවිය යුත්තේ කියලා උපදේශන සැසි මගින් හොඳින් පෙන්වා දුන්නා."

(විශ්‍රාමික නිදහස්-සේවකයෙක්)

"කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම මගින් නිතරම සිහියෙන් සිටීමට උපකාරී වීම නිසා සාමකාමී මනසක් ලඟා කර ගැනීමටත්, සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරගැනීමටත් හැකිවුනා."

(නීතිඥ/පෙර පාසල් ගුරුවරයෙක්)

"මෑත කාලීන සොයාගැනීම් හා පර්යේෂණ මගින් කරන ලද නිරීක්ෂණ මීට කාලයකට පෙර බෞද්ධ දර්ශනය විසින් සනාථ කර ඇති බව දැන ගැනීම වැදගත්."

(ප්‍රාථමික පාසල් ගුරුවරයෙක්)

"විද්‍යාත්මකව සනාථ වුවහොත් විශ්වාස කිරීමේ ප්‍රවණතාවයක් පවතින බැවින් විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මත පදනම් වූ දැනුම සතිය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ."

(විශ්‍රාමික විදුහල්පති)

"මම අපේක්ෂා රෝහලේදී සති පාසලක් පවත්වමින් විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත සිසුන්ට සතිමත් බව උගන්වනවා. මෙම දරුවන් සඳහා සිහිය පිහිටුවීම උගන්වන පහසුකම් සපයන්නෙකු ලෙස මගේ සැකයන් සහ බිය දුරු වීම ගැන මම සතුටු වෙනවා."



සතිමත් බව වර්ධනය කිරීම

සිසුන් අතර මෙන්ම ගුරුවරුන් අතරද මානසික ආතති තත්ත්වයන් ඇතිවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් මේ වන විට මතු වී ඇත. මෙවැනි ආතති තත්ත්වයන් මගහරවා ගැනීම සඳහා ඇති පහසුම ක්‍රියාකාරකම් වන්නේ සතිමත්බව වර්ධනය කර ගැනීමයි. එය මානසික ආතති තත්ත්වයන් පාලනයට මෙන්ම ස්මරණ ශක්තිය වැඩි කිරීම, කාර්යයක් සිදු කිරීමේදී ඒ පිළිබඳ හොඳ අවධානයකින් යුතුව සිදු කිරීම සඳහා නිපුණතාවයක් ලබා දීම ආදිය සිදුවේ.

සති පාසල වැඩසටහන

සති පාසල වැඩසටහන සති පාසල පදනම විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන ස්වේච්ඡා වැඩසටහනක් වන අතර මෙහි නිර්මාතෘ මීතිරිගල ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ වේ. මෙම පදනමේ ස්වේච්ඡාවෙන් කටයුතු කරන විශ්ව විද්‍යාල මහාචාර්යවරුන් ඇතුළුව විශාල සම්පත් දායක කණ්ඩායමකගේ මැදිහත්වීමෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම වැඩසටහන අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අනුමත වැඩසටහනක් වේ. පාසල් පද්ධතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා යෝජිත සති පාසල වැඩසටහන පිළිබඳව මෙහි මින් මතුවට පැහැදිළි කෙරේ. සතිය පිළිබඳව හා එහි ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව මෙහි කරුණු ඇතුළත්කර ඇත. සති පාසල වැඩසටහන සඳහා සුවිශේෂ වූ පුහුණු වැඩසටහනක් සහ ගුරු පුහුණු මොඩියුලයක් සකස් කර තිබේ. එය නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කිරීම විදුහල්පති වෙත පැවරෙන වගකීමකි.

සතිය සහ එහි ප්‍රතිලාභ

සතිය යනු නිවැරදි සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. එනම් "යෙදෙන කාර්යයට සිත යොමුකර වර්තමාන මොහොතට එළැඹ සිටීමෙන් හා තින්දු තීරණවලින් තොරව ඒ ඒ මොහොතේ සිහිය පැවැත්වීමේ අත්දැකීම තුළින් මතුවෙන දැනුවත් වීමයි." එය පුද්ගල අභ්‍යන්තරයේ එකිනෙකට වෙනස් වන සවිඥ්ඥාණික ස්වභාවයේ ලක්ෂණයකි. විධිමත් මග පෙන්වීමකින් සහ පුහුණුවකින් පසුව සතිය ප්‍රගුණ කරවිය හැකිය.

පසුගිය වසර 40 ඇතුළත සායනික පර්යේෂණ හා ස්නායු විද්‍යාව තුළින් සතිමත්බව පිළිබඳ විවිධාකාරව අධ්‍යයනය කර ඇති අතර, වෛද්‍ය විද්‍යාව, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව, මනෝවිද්‍යාව හා අධ්‍යාපනය යන අංශයන් සඳහා මෙහි ඇති වැදගත්කම අනාවරණය කරගෙන ඇත.

අධ්‍යාපනික ක්ෂේත්‍රයේ සතිය පිළිබඳ විවිධාකාර වූ මැදිහත්වීම් තුළින් අනාවරණය කරගෙන ඇති ආකාරයට මොළයේ විධායක ක්‍රියාවන්, අධ්‍යාපනික ඵල, සමාජීය සහ භාවමය කුසලතා, සහ සමස්ථ මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීම සඳහා මෙම මැදිහත්වීම හේතු වී ඇත. සතිමත්බව පිළිබඳ වැඩසටහන හඳුන්වාදීම මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම ඇතිකිරීම සඳහා ඉහළ මට්ටමේ ප්‍රතිපලදායක අඩු වියදම් උපක්‍රමයක් ලෙස සැලකේ.

සතිපාසල මනෝ චිකිත්සාව වැඩසටහන යනු සිත් ඇදගන්නා සුළු සහ සතිමත්බව ක්‍රමානුකූල වර්ධනය සඳහා සකස් වූ ලෞකික ජීවන රටාවකි. මෙම වැඩසටහන සකස් කර ඇත්තේ භාවනා සහ භාවනාමය නොවන ශිල්ප ක්‍රම සමඟ සංකලනයකින් යුතුවයි. එමනිසා ආයාසයකින් තොරව ඕනෑම පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. මෙම වැඩසටහනෙහි ප්‍රධාන අංග වනුයේ,

සති අටේ පුහුණු මොඩියුලය

මෙය පාඩම් 40 කින් යුතු, සිසුන්ට සිය සතිය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා සහය වන්නා වූ ජීවන රටාව නවීකරණ වැඩසටහනකි. මෙම වැඩසටහන සිසුන් පියවරින් පියවර සතිය කරා රැගෙන යයි. මෙහි අපේක්ෂිත ඵලය වන්නේ සිසුන් තුළ සතිය වර්ධනය කරගැනීම ඔවුන්ගේම අවශ්‍යතාවයක් බවට පත් කිරීමයි. වර්තමාන මොහොතේ සිටම, සිත්ගන්නා සුලු ඇවිදීම, සිහියෙන් වාඩි වීම, එදිනෙදා කටයුතුවලදී සිහිකල්පනාව ඇතිව සිටීම හා චිත්තවේගීය සාක්ෂරතාව ඉහළ නැංවීම සඳහා වූ ක්‍රීඩා ඇතුළත් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් සහිත මොඩියුලයකි.

සතිය පදනම් වූ ප්‍රීතිමත් ක්‍රීඩා

සිසුන්ගේ ජීවන කුසලතා 10 වර්ධනය කිරීම සඳහා 4, 7 සහ 10 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ට සුදුසු ක්‍රීඩා මෙහි ඇතුළත් වේ. මෙය වයසට සුදුසු ක්‍රීඩා සහිත වැඩසටහනක් වේ. මෙහි අපේක්ෂිත ඵලය වන්නේ ක්‍රීඩාවන්ට සහභාගී වී ජීවන කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමයි.

සතිය පදනම් වූ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්

සතිය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ආදේශ කිරීම මෙහි කාර්යයයි. පාසල් වේලාව තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මෙහි ඇතුළත් වේ. ඒවා පාසලේ එදිනෙදා කාර්යයන් හා බැඳී ඇත. උදාහරණ ලෙස උදේ රැස්වීම, පන්ති කාමරය පිරිසිදු කිරීම ආදිය දැක්විය හැකිය. කාලයට අනුව සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරයාට නිදහස ඇත. මෙහි අපේක්ෂිත ඵලය වන්නේ පාසල් වේලාව තුළ කරන කාර්යයන් තුළින් සතිමත්බව වර්ධනය කිරීමයි.

ගුරුවරුන් සඳහා සතිය පදනම් වූ විශේෂ මොඩියුලය

මෙය ගුරුවරුන්ගේ මනෝ සමාජයීය යහ පැවැත්ම වෙනුවෙන් සකස් කරන ලද මොඩියුලයකි. මෙහි අපේක්ෂිත ඵලය වන්නේ ගුරුවරයා සතිය පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් ලැබීමයි.

ප්‍රතිඵල මැනීම සඳහා වූ විද්‍යාත්මක උපකරණ

මෙම උපකරණ මගින් සතිය පිහිටු වීම පිළිබඳව පියවරින් පියවර මැනීමට ලක් කෙරේ.

ජංගම දුරකථනය භාවිතයෙන් නියාමනය කළ හැකි වැඩසටහන

මෙය අන්තර්ජාලය පදනම් වූ වැඩසටහනක් වන අතර පරිගණක යෙදුමක් යොදාගෙන ජංගම දුරකථන මගින් මෙය ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

වැඩසටහන පාසලේ ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය

මෙම වැඩසටහන විශේෂ පුහුණුවක් ලැබූ ගුරුවරයෙකු විසින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. ගුරුවරයා මෙම වැඩසටහන පාසලේ ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳව විශේෂ පුහුණුවක් ලැබිය යුතු අතර ක්‍රියාකාරකම්/එදිනෙදා කාර්යයන් ආදිය පහසුවෙන් පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය. මෙය ස්වේච්ඡා ක්‍රියාකාරකමක් වේ. මෙම වැඩසටහන සඳහා සෑම ප්‍රදේශයකම සතිපාසල පදනමේ පුහුණුව ලැබූ ස්වේච්ඡා කණ්ඩායමක් සිටින අතර පාසලට ඔවුන්ගේ සහයෝගයද ලබා ගත හැකිය.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන උපදෙස් සංග්‍රහයේ සති පාසල පිළිබඳ හඳුන්වා දීම



කවි සිතුවිලි

බැඳි දුක් කම් කටලු මැද ගෙවනා දිවිය
අවිවේකී බවින් රජයන ජීවිතය
රාගෙන් ඇලී ද්වේශෙන් ගැටෙනා සිතට
මෝහෙන් ඇලී තන්හවෙන් සැදුනු මට

පිනකට කන වැකුනි මීතිරිගල වනය
ආවෙමි පතා නිස්සරනය සිත නිවන
වැඩුවා සතිය නිබඳව හිමි දෙසු ලෙසට
දැනුනා සුවය එය කීමට වචන නැත

ප්‍රායෝගිකව ගලපා දෙසමින් දහම
සේවය කරයි දහමට හිමි දම්ජීව
සාදාරනය කරමින් හිමි ලැබූ නමට
ජීවය ගෙනාවා වැලලුනු සති දමට

පතනෙමි ඔබට වේවා සුව දීඝායු
පුදනෙමි ඔබට හද බැතියෙන් කවි සෑදූ
අවසන් කරන්නට බෑ ඔබ ගුන කද වීදූ
මේ භවයේම යන්න නිර්වානෙට සාදූ!

ගයාන් කාංචන, ගාල්ල

සතර වටින් දුක් ගොන්නක් විඳින වෙලාවේ
මට හුස්මගන්ට මතකත් නැති අසති වෙලාවේ
සිහිසන්වි සිටි මා මගෙ නිවසට කැන්දා
සති අරුණලු පෙන්වූ දා
මතකයි අද වාගේ

එදා ඉඳන් මග වැඩුවා වැටි වැටි ඇවිදිදී
වසර ගනන් දින ගෙවුනා මටත් නොදැනි වගේ
ඇතුලෙ කතා සංසිදුනා කෙලෙස් කඳක් සිඳී
සිතයි ගතයි රණ්ඩු උනා මට මොකදැ වුනේ

දෙතොල නැගේ සිනහා රඟයි සැවොම සනසා
හදේ දැනෙයි නිහඬ කල්පනා

එදා මෙදා සිත සපුරා විඳ අනන්ත හවේ
සිතට සිතක් එකතු උනා සිහිය අවධි වෙවී
නැවුම් පැතුම් සරසා හිසේ කුසුම් වරුසා
සතියෙ සෙවන සදා වසනා

ඕස්ට්‍රේලියාවේ සිටින සති අනුග්‍රාහකයෙක්



ආනන්ද පනාපිටිය මහතා හා ආචාර්ය සනත් මහවිතානගේ මහතා විසින් මහා සඟ රුවනට සති පාසල පදනම හඳුන්වා දීම

සති පාසල පදනම මහ සඟ රුවනට හඳුන්වා දීම

සති පාසල පදනම පිළිබඳව හැඳින්වීමක් හා මෙපමණ කාලයක් කරනා ලද වැඩ කටයුතු වල ප්‍රගතිය පිළිබඳව ශ්‍රී ලංකාවේ මහ සඟ රුවනට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාවක් උදා විය. එහි සියලුම කටයුතු සංවිධානය කරනු ලැබුවේ ආනන්ද පනාපිටිය මහතා විසිනි. එම මහතාගේ නිවසේ දී මහ සඟ රුවන වෙත පිරිනැමුණු දහවල් සාංඝික දානමය පිංකමෙන් අනතුරුව සති පාසල පිළිබඳව විශේෂ හඳුන්වා දීමේ වැඩසටහනක් සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන ලදී.

එම හඳුන්වාදීම සති පාසලේ අධ්‍යක්ෂක හා ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, සතිමත්බව පුහුණු කිරීමේ හා පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂක ආචාර්ය සනත් මහවිතානගේ මහතා විසින් සිදු කරන ලදී. එම හැඳින්වීම පිළිබඳව එම මොහෙතේ වැඩමවා වදාළ මහ සංඝ රත්නයේ පැසසුම් හිමි වූ අතර එම වැඩසටහන සංවිධානය කිරීම පිළිබඳව ආනන්ද පනාපිටිය මහතාට අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් විශේෂ ස්තුතිය ප්‍රකාශ කළහ. එමෙන්ම මෙම අවස්ථාව සති පාසල පදනමට ඉතා වැදගත් සංධිස්ථානයක් බවත් සති පාසල පදනමට ශ්‍රී ලංකාවේ මහා සංඝ රත්නයේ ආශිර්වාදය හිමි වීම සතුටට කරුණක් බවත් උන්වහන්සේ තවදුරටත් ප්‍රකාශ කලහ. මෙම අවස්ථාවට සති පාසල පදනමේ සභාපතිතුමන් වන රන්ජන ගාමිණී වල්පොල මහතාද සහභාගි විය. ආනන්ද පනාපිටිය මහතා අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේ දීර්ඝ කාලයක් සතිමත්බව පුහුණු කරන අතර සති පාසල පදනමටත් එතුමාගේ උපරිම සහයෝගය ලබා දෙනු ලබයි.

මෙම අවස්ථාවට අති ගෞරවනීය මහ නායක හිමිවරුන් රැසක් වැඩමවා වදාළ අතර උන්වහන්සේලාගේ නම් මෙම ලිපියේ පහතින් ලේඛන ගත කර ඇත.

(1) පූජ්‍ය ත්‍රිකුණාමලයේ ආනන්ද මහා නායක ස්ථවිර.

(2) මල්වත්ත අනුනායක හිමි පූජ්‍ය අතිගරු නියංගොඩ විජිත අනුනායක මහ ස්ථවිර.

(3) පූජ්‍ය ආචාර්ය බෙල්ලන්විල ධම්මරතන නායක ස්ථවිර.

(4) පූජ්‍ය මුරුත්තෙට්ටුවේ ආනන්ද නායක ස්ථවිර.

(5) කොළඹ මාලිගාකන්ද විද්‍යාදය පිරිවේනාධිපති ගරු බලංගොඩ සෝභිත නායක හිමි.

(6) ආචාර්ය කිරින්දේ අස්සජි නායක හිමි.

(7) ඓතිහාසික පොළොන්නරුව ඉසිපතානාරාම රජමහ විහාරය ගරු උඩගම ශ්‍රී ධම්මානන්ද නායක හිමි.

(8) පූජ්‍ය මහාචාර්ය මැදගොඩ අභයතිස්ස නායක ස්ථවිර.

(9) පූජ්‍ය ඊතනවැටියේ ඥාණතිලක මහා ස්ථවිර.

(10) පූජ්‍ය කොටපොල අමරකීර්ති නායක ස්ථවිර.

(11) පූජ්‍ය මහාචාර්ය ඉඳුරාගර ධර්මරතන නායක ස්ථවිර.

(12) පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක හිමි.

(13) පූජ්‍ය ආචාර්ය බෝදාගම චන්දිම නායක ස්ථවිර.

(14) පූජ්‍ය කිරම විමලජෝති නායක ස්ථවිර.

(15) පූජ්‍ය තිස්පනේ ජිනානන්ද නායක ස්ථවිර.

(16) පූජ්‍ය ඕමල්පේ සුමනරත්න නායක ස්ථවිර.

(17) පූජ්‍ය උඩුවේ ධම්මාලෝක නායක ස්ථවිර.

(18) පූජ්‍ය තීනියාවල පාලිත නායක ස්ථවිර.

(19) පූජ්‍ය පල්ලෙවෙල දේවරක්ඛිත නායක ස්ථවිර.

(20) පූජ්‍ය උඟුරුපොළ පේමසිරි නායක ස්ථවිර.

(21) පූජ්‍ය අකුරම්බොඩ ධම්මවිලාස නායක ස්ථවිර.

(22) පූජ්‍ය ගලගොඩඅත්තේ ඥාණසාර නායක ස්ථවිර.

(23) පූජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත බොංගමුවේ නාලක නායක ස්ථවිර.

(24) පූජ්‍ය ආචාර්ය වල්පොල විමලඥාණ නායක ස්ථවිර.

(25) පූජ්‍ය දොම්පේ ඉන්ද්‍රසිරි නායක ස්ථවිර.

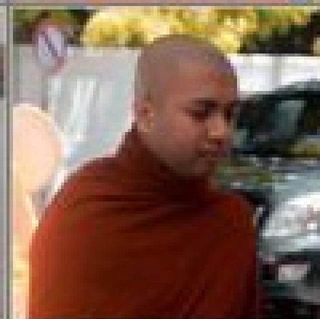
(26) පූජ්‍ය ගැටමාන්නේ ගුණානන්ද නායක හිමි.

(27) පූජ්‍ය පිටිදූවේ සිරිධම්ම නායක ස්ථවිර.

(28) පූජ්‍ය හික්ගොඩ සද්ධානන්ද නායක ස්ථවිර.























(29) පූජ්‍ය ආචාර්ය කෝට්ටේ පංචෙන්ද්‍රිය නායක ස්ථවිර.

(30) පූජ්‍ය පහලගම සෝමරත්න නායක ස්ථවිර.

(31) පූජ්‍ය ආචාර්ය දෙනියායේ පඤ්ඤාලෝක බුද්ධරක්ඛිත නායක ස්ථවිර.

(32) පූජ්‍ය ඉත්තෑකන්දේ සද්ධාතිස්ස නායක ස්ථවිර.

(33) පූජ්‍ය ගල්ලැහැපිටියේ ප්‍රේමරත්න නායක ස්ථවිර.

(34) පූජ්‍ය බොරලන්දේ වජිර නායක ස්ථවිර.

(35) පූජ්‍ය දෙහිගහහෙන ඕවිද නායක ස්ථවිර.

(36) පූජ්‍ය උඩුවෙල දමින්ද නායක ස්ථවිර.

(37) මැදිරිය අරනායක රජමහ විහාරය පූජ්‍ය ඉලුක්ගොඩ ඤාණානන්ද හිමි.

(38) පූජ්‍ය කච්චිවත්ත උලුවිටකේ බෝධිසීහ නායක හිමි.

(39) පූජ්‍ය මල්වත්ත මැණික්දිවෙල පන්ඩල අස්මඩුල්ලේ ආනන්ද හිමි.

(40) කිරි වෙහෙර විහාරාධිපති පූජ්‍ය කොබවක ධම්මින්ද ස්ථවිර.

(41) පූජ්‍ය ලෝල්ලුවාගොඩ ධම්මසාගර හිමි.

ආචාර්ය සනත් මහවිතානගේ මහතා විසින් සති පාසල පදනම හඳුන්වා දීමේ දී මෙසේ අදහස් පලකරන ලදි.

"මහ සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි,

අන්තර්ජාලයේ සඳහන් වන පරිදි 2015 ඔක්තෝබර් 20 වන දින එංගලන්ත පාර්ලිමේන්තුව විනාඩි 5කට කල් තබනු ලබනවා. සාමාන්‍යයෙන් පාර්ලිමේන්තුවක් කල් තබන්නේ විසඳාගන්න බැරි ගැටලුවක් ඇති වුනොත්. නමුත් මේ පාර්ලිමේන්තුව කල් තැබීම වෙනස්. ඔවුන් කල් තබලා විනාඩි



5ක් භාවනා කලා. එදා තමයි "එක්සත් රාජධානිය සතිමත් දේශයකි" යන ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශය එළි දැක්වූයේ. මේ සඳහා විශේෂ පාර්ලිමේන්තු කමිටුවක් පත් කරලා තිබුණා. විශේෂඥයන් රැසක් එක් වී මෙම වාර්තාව සකස් කරලා තිබුණා. ඒ අනුව එංගලන්තයේ සෞඛ්‍ය අංශයේ, පාසල් වල, ආයතන වල හා අධිකරණ පද්ධතිය තුළ සතිමත්භාවය පුහුණු කිරීමේ වැඩ සටහන් පටන් ගැනීමට ප්‍රතිපත්තිමය තීරණයක් අරගෙන තිබුණා.

ගරු ස්වාමීන් වහන්ස, අති පූජ්‍ය උඩරිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ 2017 මැයි මාසයේ දී සති පාසල පදනම පිහිටුවලා මුලු ලොවටම සතිමත්බව හඳුන්වා දීමේ වැඩ පිළිවෙල ආරම්භ කලා. මෙම පදනමේ එක් මූලික කාර්යභාරයක් තමයි සියලු දෙනාටම ආගම් භේදයකින් තොරව පුහුණු කළ හැකි 'සති මාත්‍රය' හඳුන්වා දීම සහ පුහුණුව. මේ වන විට පාසල් පද්ධතිය තුළ අපි විශාල ප්‍රගතියක් අරගෙන තිබෙනවා. වෙන විදියට කිව්වොත් ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසල් 10කින් එකකටම අප විසින් සතිමත්බව හඳුන්වා දී තිබෙනවා. සතිමත්බව පුහුණු කිරීම ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන් අතර වේගයෙන් ප්‍රචලිත වීගෙන යනවා. සති පාසල පදනම අරඹලා උන්වහන්සේ, මේ පදනම ගෙන යා යුතු මූලික කාරනා 10ක් දේශනා කලා. ඉන් තුනක් පමණක් සඳහන් කරන්න කැමති.

(1) සතර සතිපට්ඨානය පදනම් කරගෙන සතිමත්බව හඳුන්වා දෙන අතර, හඳුන්වා දෙන්නේ සති මාත්‍රයයි. එනම් ආධුනිකයෙකුගේ සතියයි. මෙය ආගම් භේදයකින් තොරව සෑම කෙනෙකුටම පුහුණු කල හැක.

(2) අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව. සතිමත්භාවය හඳුන්වා පුහුණු කිරීමේ ප්‍රවේශය නිතරම අවිරුද්ධව සිදුවන්න දෙයක්. මේ අවිරුද්ධ ගතිය නිසා සතිමත්බව හඳුන්වා දීම ඉතා පහසුවෙන් වන අතර ඉදිරි ගමන තිරසාර වීමට බලපායි.

(3) කිසිම විටෙක රෝග සුව කරන හෝ සුවපත් කරන ක්‍රම වේදයක් ලෙස සතිමත්බව හඳුන්වා නොදෙන අතර එය සෑම සියලු දෙනාටම නිදහසේ පුහුණු කළ හැකි ක්‍රමවේදයක් ගොඩ නංවා ඇත.

ගරුතර ස්වාමීන් වහන්ස, අප රටේ සංඝයා වහන්සේ දීර්ඝ කාලයක් තුළ ජීවිත පූජාවෙන් බුදු වදන් එළෙසම පවත්වාගෙන ආවා. නිර්මල බුදු දහම පවතින්නේ අපේ රටේ. එම නිසා වෙනම රටකට වඩා සතිමත්භාවය ඉදිරියට ගෙනියන්න පුලුවන් ශ්‍රී ලංකාවේ. ශ්‍රී ලංකාවේ අතීතයේ සශ්‍රීක වූ සෑම විමකම සතිමත්බව පුහුණු කරන්නන් බහුලව සිටියා. එම නිසා ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ සතිමත්බව ඉදිරියට ගෙනවිත් ශ්‍රී ලංකාව පමණක් නොව මුලු මහත් ලෝකයම සතිමත් ලොවක් බවට පත්කර ගන්නට අපේ සඟ රුවනට හැකි බව මාගේ විශ්වාසයයි. ඒ සඳහා ගිහියන් වශයෙන් උදව් කරන්නට අප සැදී පැහැදී සිටිනවා. තෙරුවන් සරණයි !"

ආනන්ද පනාපිටිය මහතාගේ නිවසේ දී සති පාසල පිළිබඳව විශේෂ හඳුන්වා දීමේ වැඩසටහන ඇසුරිනි



සහභාගී වූ මහ සංඝරත්නය

සති පාසල මධ්‍යස්ථාන

රට පුරා ක්‍රියාත්මක වන සති පාසල වැඩමුළු වලට අමතරව, ලංකාව පුරා ක්‍රියාත්මක සති පාසල මධ්‍යස්ථානද සතිය පුහුණු කරන්නන් වෙනුවෙන් මග පෙන්වන්නේ කිසිදු ආර්ථික ප්‍රතිලාබයකින් තොරවයි.

1 **කඩුවෙල මද්‍යස්ථානය**

සැම ඉරිදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
297/2, නිස්සරණ වනය, අශෝකාරාම පන්සල පාර, ඉහල බෝමිරිය, කඩුවෙල.
ප්‍රසාද් - 0766220362
උපේක්ෂා - 0777274414

2 **මීතිරිගල මද්‍යස්ථානය**

සැම සදුදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල.
හේවගේ - 0777223468, 0333339193

3 **නුවර මද්‍යස්ථානය**

සැම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
සවස 2.00 සිට සවස 4.00 දක්වා
ශ්‍රී කල්‍යාණී සෙවන, බොයගම, නාගස්තැන්න.
චාන්දනී - 0773612915
තරිඳු - 0773598513

4 **කලල්ගොඩ මද්‍යස්ථානය**

සැම මසකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
විපස්සනා භාවනා මද්‍යස්ථානය, රුහුණුපුර, කලල්ගොඩ පාර, පන්නිපිටිය.
චන්කමී - 0773855409

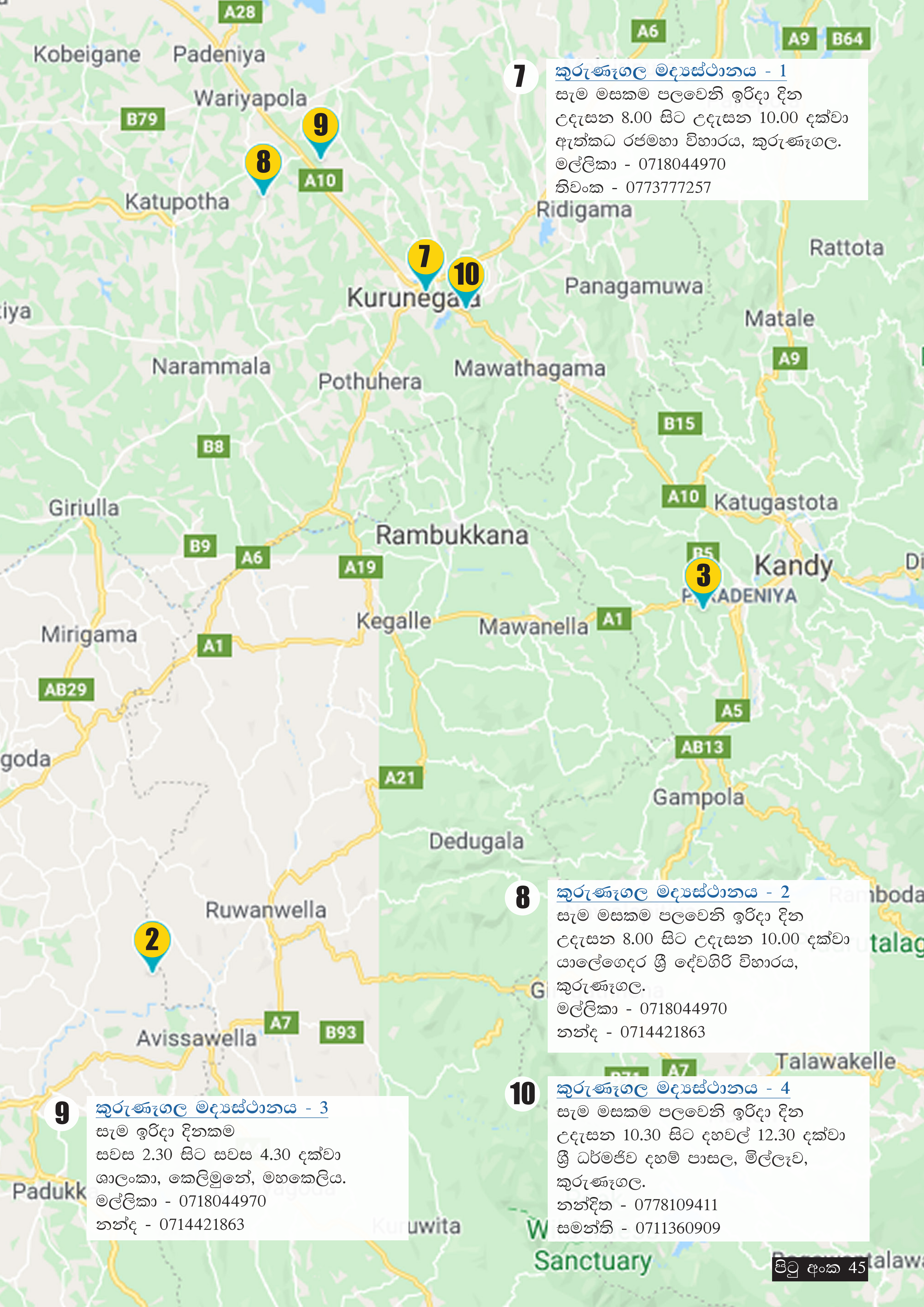
5 **ගම්පහ මද්‍යස්ථානය**

සැම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ගොඩගෙදර රජමහා විහාරය, බැලුම්මහර, මුදුන්ගොඩ.
ප්‍රියානි - 0713220988

6 **බොරැල්ල මද්‍යස්ථානය**

සැම සෙනසුරාදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
කල්‍යාණ ධර්ම ආශ්‍රමය, බොරැල්ල, කොළඹ 07.
නිල්මිණි - 0718395613





7 [කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 1]

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
ඇත්කඩ රජමහා විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
තිවංක - 0773777257

8 කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 2

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
යාලේගෙදර ශ්‍රී දේවගිරි විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්ද - 0714421863

9 කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 3

සෑම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ශාලංකා, කෙලිමුනේ, මහකෙලිය.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්ද - 0714421863

10 කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 4

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 10.30 සිට දහවල් 12.30 දක්වා
ශ්‍රී ධර්මජීව දහම් පාසල, මිල්ලෑව, කුරුණෑගල.
නන්දිත - 0778109411
සමන්ති - 0711360909



සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සති පාසල පදනම

78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.

www.satipasala.org

coordinator@satipasala.org

077 35 98 513

077 78 60 684